

M A R I A N O O R Z O L A

72 Recetas

para preparar

SANDWICHES

Gourmet

Ideales
para incluir
en tu menú
diario



72 RECETAS PARA PREPARAR **SÁNDWICHES GOURMET**

COLECCIÓN **COCINA FÁCIL Y PRÁCTICA** – EBOOK KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola

Diseño y Edición : OrzolaPress

Arte de Tapa: OrzolaPress

Fotografía de Tapa: Istock Photo

Email autor: msorzola@gmail.com

Twitter autor: twitter.com/MarianoOrzola

Copyright © 2017, Mariano Orzola

Copyright Textos © 2017, Mariano Orzola

Copyright Colección © 2017, OrzolaPress

*El contenido de este libro ha sido publicado bajo
el título “**Explosión de Bocadillos**” en la
Colección Más Bienestar*

Primera Edición: Junio, 2017 (Edición en Español)

CDEB: OP-CFP056-72SGM-0001-17062017

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

Nota: El autor ha realizado una selección de 72 recetas caseras para preparar diferentes sándwiches gourmet, conocidos también con el nombre de emparedados o bocadillos. Se incluyen recetas que combinan una selección de ingredientes para dar lugar a sobre únicos y exclusivos. Las recetas detalladas pueden incluirse dentro de un menú diario o en una ocasión festiva. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro.



COCINA FÁCIL & PRÁCTICA

Ebooks KINDLE

Una completa selección de recetas de cocina fáciles y prácticas presentadas en recetario listo para preparar, compartir y disfrutar.

© Un producto digital OrzolaPress, 2017-2018



Venta exclusiva en tiendas

amazon

Recetario

IMPORTANTE

Sándwich negro

Sándwich italiano

Tostado clásico de queso

Sándwich combinado de queso con salami y alcachofas

Sándwich a la parilla de mozzarella con albahaca

Croque-monsieur doble queso

Sándwich francés con pecorino

Tostado francés con gruyere

Tostado de queso con chili

Tostado de queso con albahaca

Sándwich árabe relleno con dos quesos

Clásico de queso y jamón con huevo

Sándwich natural

Sándwich intenso de berenjena

Sándwich vegano

Sándwich árabe relleno

Sándwich con verduras asadas

Sándwich de vegetales con albahaca

Crocante de patata

Sándwich mediterráneo

Tostado de zucchini con tomate y mozzarella

Sándwich clásico de berenjena

Sándwich árabe de brie con morrones

Sándwich clásico de aguacate

Tostado básico de pavo

[Sándwich agridulce de pollo](#)
[Sándwich de pollo y apio](#)
[Sándwich de pollo con aguacate y panceta](#)
[Sándwich de pollo con frutas secas](#)
[Panini de pollo al pesto](#)
[Rollo de pollo al curry](#)
[Sándwich de pollo con brotes](#)
[Sándwich de pavo con salsa barbacoa](#)
[Sándwich suizo](#)
[Sándwich completo de pavita](#)
[Sándwich típico de pavo](#)
[Sándwich liviano de atún](#)
[Sándwich de atún con humus](#)
[Sándwich combinado de atún, maíz y nueces](#)
[Tostado clásico de atún](#)
[Baguette rellena con atún](#)
[Sándwich de atún con estragón](#)
[Hojaldre de atún con espinacas](#)
[Sándwich combinado de atún, palmitos y salsa tártara](#)
[Bocata de atún](#)
[Sándwich combinado de atún, huevo y brotes de lombarda](#)
[Emparedado integral de atún](#)
[Sándwich mediterráneo de atún](#)
[Sándwich caliente de pavo](#)
[Calentito exprés de atún](#)
[Sándwich tostado de coliflor](#)
[Sándwich tostado de verduras](#)
[Focaccia caliente con atún](#)
[Sándwich caliente de queso con nata](#)

[Tostado de jamón con huevo y anchoas](#)

[Sándwich crocante de tomate](#)

[Tostado de jamón y queso con olivas y morrones](#)

[Calentito de brioche](#)

[Sándwich tostado a la mexicana](#)

[Bagels tostadas de pavo con fontina](#)

[Sándwich integral al huevo](#)

[Sándwich intenso de panceta](#)

[Sándwich fresco con pan árabe](#)

[Sándwich francés con ciruelas](#)

[Sloppy joes](#)

[Carne reciclada en pan árabe](#)

[Revuelto de huevo en pan árabe](#)

[Sándwich al yogur](#)

[Sándwich american club](#)

[Sándwich parisino](#)

[Sándwich árabe con salvado](#)

[Sándwich de medio oriente](#)

[Extra: 12 recetas para preparar panes](#)

[Extra: Claves para darle sabor a tus comidas](#)

[Extra: Los métodos de cocción de los alimentos](#)

[Clasificación orientativa de los principales alimentos](#)

[Referencias Bibliográficas](#)

[Sobre el autor](#)

IMPORTANTE

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)

Altura: metros (mts) o centímetros (cm)

Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)

Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr

1 metro = 1 mt = 100 cm

1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml

1 medida = 1 taza / 1 vaso

Las siglas “c/n” significan “cantidad necesaria”

Sándwich negro

Ingredientes (para 2 unidades):

- 4 rebanadas de pan de centeno oscuro
- 4 lonchas de queso suizo
- 180 gr de fiambre pastrón en finas lonchas
- 100 gr de chucrut, escurrido
- ¼ taza de salsa tártara

Preparación en un paso:

Colocar dos rebanas de pan sobre la bandeja para hornear. Colocar una capa de pastrón, luego chucrut y por último el queso. Cubrir con las otras rebanadas de pan. Tostar en el horno a fuego alto durante 3 o 4 minutos, hasta que el queso se haya derretido. Servir caliente con la salsa tártara como aderezo.

Sándwich italiano

Ingredientes (para 4 unidades):

- 1 (500 gr) pan italiano fresco, o una baguette
- 1/3 taza de queso parmesano rallado
- 125 gr de queso provolone, en lonchas
- 125 gr de queso mozzarella, en lonchas
- 125 gr de salami en lonchas finas
- 125 gr de jamón York en lonchas finas
- 1 cucharada de albahaca seca
- 1 cucharada de orégano seco
- 8 olivas verdes sin carozo y picadas
- 8 olivas negras en aceite, sin carozo y picadas
- 1/3 taza de aceite de oliva

Preparación en un paso:

Cortar el pan por la mitad longitudinalmente. Rociar el aceite de oliva por ambos lados. Espolvorear ambos lados con queso parmesano, albahaca y orégano. Sobre un lado del pan, colocar las olivas verdes y negras picadas, luego el salame, el jamón, el provolone y la mozzarella. Cubrir con el otro pan y cortar en 4 porciones.

Tostado clásico de queso

Ingredientes (para 4 unidades):

- 8 rebanadas de pan blanco de molde
- 90 gr de queso crema
- 125 gr de queso Cheddar rallado
- $\frac{3}{4}$ taza de mayonesa
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de sal de ajo
- 16 gr de mantequilla

Preparación en 3 pasos:

- 1) En un bol mediano mezclar el queso crema, la mayonesa, el queso rallado y la sal de ajo. Batir hasta que quede cremoso.
- 2) Precalentar una sartén grande a fuego medio. Esparcir la mezcla de queso en 4 rebanadas de pan, luego cubrir las otras 4 rebanadas de pan. Untar con mantequilla ambos lados de cada SÁNDWICH.
- 3) Colocar los Sándwiches en la sartén y freír hasta que estén dorados por ambos lados, aproximadamente 4 minutos por cada lado.

Sándwich combinado de queso con salami y alcachofas

Ingredientes (para 4 unidades):

- 4 pancitos individuales tipo figazza
- 250 gr de queso provolone en lonchas finas
- 250 gr de salami en lonchas finas
- 435 gr de corazones de alcachofa (alcaucil) en aceite, escurridos
- 2 dientes de ajo, pelados
- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen
- ¾ taza de pimientos rojos asados, cortados en tiras
- 2 tazas de hojas de lechuga
- ½ taza de olivas negras en rodajas
- ½ cebolla colorada, cortada en rodajas finas
- 4 pimientos pepperoncini escurridos y cortados en cubitos (opcional)

Preparación paso a paso:

En una procesadora de alimentos o licuadora combinar los corazones de alcaucil, el ajo y el aceite de oliva. Procesar hasta que quede suave. Condimentar con sal y pimienta a gusto.

Cortar los pancitos por la mitad y extraer la mayor parte de la miga. Extender la pasta de alcaucil en cada pan. Colocar capas de pimientos rojos, lechuga, salame, queso provolone, pepperoncini, olivas y cebolla en los panes. Presionar los Sándwiches ligeramente y envolver herméticamente en papel de aluminio.

Poner los Sándwiches en la heladera con algo pesado encima. (Es útil colocar una bandeja encima de los Sándwiches y luego latas sobre la bandeja). Llevar a la heladera por 3 horas. Quitar el papel aluminio, cortar por la mitad y disfrutar.

Sándwich a la parilla de mozzarella con albahaca

Ingredientes (para 4 unidades):

- 8 rebanadas de pan ciabatta, pequeñas
- 125 gr de queso mozzarella, dividido en 4 lonchas
- 8 rodajas delgadas de tomate, sin semillas
- 8 rodajas finas de cebolla roja
- 8 hojas de albahaca, trozadas
- ¼ cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- 4 cucharaditas de aceite de oliva

Preparación en 2 pasos:

- 1) Secar la mozzarella y el tomate con toallas de papel. Colocar 1 loncha de queso mozzarella, 2 rodajas de tomate, 2 rodajas de cebolla y 2 hojas de albahaca trituradas en cada uno de las 4 rebanadas de pan. Condimentar con sal y pimienta. Cubrir con el pan restante.
- 2) Calentar el aceite en una sartén grande antiadherente, a fuego medio. Añadir los Sándwiches y cocinar, presionando firmemente hacia abajo con una espátula, hasta que se doren, unos 2 minutos. Dar vuelta los sándwiches. Cocinar presionando hacia abajo, hasta que estén dorados y el queso se haya derretido, aproximadamente 2 minutos.

Croque-monsieur doble queso

Ingredientes (para 2 unidades):

- 4 rodajas de pan, tostadas
- 4 rodajas de queso Emmenthal
- 50 gr de queso Gruyere rallado
- 2 lonchas de jamón York
- 25 gr de mantequilla
- 4 cucharadas de leche

Preparación en 2 pasos:

- 1) Untar la mantequilla en 2 rodajas de pan. Cortar el queso y el jamón del mismo tamaño que el pan. Colocar 1 rodaja de queso Emmenthal, 1 de jamón y otra de Emmenthal en cada tostada. Colocar otra rodaja de pan por encima.
- 2) Batir la leche con el queso rallado y verter en una fuente honda. Pasar el sándwich por esta mezcla hasta que quede bien humedecido. Calentar la mantequilla en una sartén a fuego moderado y dorar el sándwich de ambos lados hasta que se haya dorado, y el queso se haya fundido. Servir de inmediato.

Sándwich francés con pecorino

Ingredientes (para 4 unidades):

- 8 rodajas de pan blanco de molde
- 150 gr de queso pecorino en grumos
- 200 gr de queso de cabra en rodajas
- 8 rodajas de tomate
- 2 huevos batidos

Preparación:

- 1) Colocar los huevos y el pecorino en recipientes separados. Reservar. Colocar una rodaja de queso de cabra sobre cada rodaja de pan. Cubrir con una rodaja de tomate, y luego con otra de queso de cabra. Tapar con otra rodaja de pan y presionar.
- 2) Pasar el sándwich por huevo batido y luego por el pecorino, retirando el exceso. Calentar una sartén de teflón a fuego mediano y dorar el sándwich por 3 minutos de cada lado, hasta que se haya dorado y quede crocante.

Tostado francés con gruyere

Ingredientes (para 2 unidades):

- 4 rodajas de pan francés
- 10 lonchas finas de queso gruyere
- 2 lonchas de jamón York
- 4 cucharadas de salsa blanca
- 75 gr de queso rallado

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar horno a 200 °C (horno fuerte). Colocar el estante en la mitad del horno y separar una asadera. Untar con mantequilla las 4 rodajas de pan. Doblar al medio cada feta de jamón para que sean del mismo tamaño que el pan. Distribuir el queso y el jamón entre 2 rodajas de pan. Cubrir con las otras dos rodajas.

2) En un bol, mezclar la salsa blanca con el queso rallado. Rociar los Sándwiches con esta salsa y colocar sobre la asadera. Llevar al horno. Gratar hasta que estén dorados, unos 10 minutos.

Tostado de queso con chili

Ingredientes (para 4 unidades):

- 8 rebanadas de pan lacteado
- 4 lonchas de queso Cheddar
- 1 pimiento chili, sin semillas y en rodajas finas
- 1 tomate grande en rodajas
- 2 cucharaditas de albahaca seca
- Sal y pimienta al gusto
- 16 gr de mantequilla

Preparación en un paso:

Untar con mantequilla un lado de cada rebanada de pan y colocar 4 de las rebanadas en una sartén a fuego medio, con el lado con mantequilla hacia abajo. En cada pan colocar una loncha de queso, 1 rodaja de tomate y unas rodajas de pimiento chili. Espolvorear con albahaca, sal y pimienta a gusto. Cubrir cada sándwich con una rebanada de pan con mantequilla, el lado con mantequilla hacia arriba. Dorar los Sándwiches en la sartén durante unos 2 o 3 minutos por cada lado.

Tostado de queso con albahaca

Ingredientes (para 4 unidades):

- 8 rodajas de pan de molde
- 4 lonchas de queso Cheddar
- 2 cucharaditas de albahaca
- 1 tomate grande cortado en rodajas
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de mantequilla

Preparación exprés:

Untar con mantequilla un lado de las rodajas de pan, y colocarlas sobre una plancha caliente, con el lado de la mantequilla hacia abajo. En cada rodaja de pan, colocar una loncha de queso, 1 rodaja de tomate y espolvorear con la albahaca. Colocar otra rodaja de pan por encima con la mantequilla hacia arriba. Cocinar hasta que se haya dorado, 2 a 3 minutos de cada lado.

Sándwich árabe relleno con dos quesos

Ingredientes (para 6 unidades):

- 3 panes árabes
- 3 cucharadas de queso Feta, desmenuzado
- 2 cucharadas de queso parmesano, rallado
- 4 cucharadas de humus (pasta de garbanzos con pimentón rojo)
- 3 cucharadas de morrones rojos, horneados y picados
- 3 olivas negras, cortadas y descaroizadas
- 1 cucharada de tomillo seco

Preparación en un paso:

Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Cortar los panes árabes al borde, para formar un bolsillo. En un bol mediano, mezclar todos los ingredientes y dividir la mezcla en 3 para rellenar cada uno de los panes. Colocar los panes rellenos en una placa para hornear. Llevar al horno y hornear 8 minutos o hasta que el pan se dore y el queso se derrita. Retirar del horno, cortar en cuartos y servir.

Clásico de queso y jamón con huevo

Ingredientes (para 4 unidades):

- 4 rebanadas de pan de molde
- 8 lonchas de queso Cheddar o fundido
- 4 lonchas de jamón de cerdo
- 4 huevos fritos (estrellados)
- Mostaza, cantidad necesaria
- Mantequilla, cantidad necesaria
- Mayonesa, cantidad necesaria
- Páprika (opcional)

Preparación en un paso:

Freír el pan en mantequilla muy rápido para que no se queme, retirar y untar con mezcla mostaza y mayonesa. Colocar en un refractario y sobre cada rebanada colocar dos lonchas de queso y una de jamón. Espolvorear con la paprika, hornear hasta que gratine el queso y colocar el huevo frito encima de cada rebanada. Servir caliente.

Sándwich natural

Ingredientes (para 1 unidad):

- 2 rebanadas de pan integral ligeramente tostado
- 2 o 3 rodajas gruesas de tomate
- 3 o 4 rodajas de pepino, cortadas a lo largo
- Varias rodajas de aguacate
- Lechuga o brotes
- Mayonesa, mostaza o mantequilla

Preparación en un paso:

Para hacer el sándwich, para una persona, usar el pan, los condimentos y varias rodajas gruesas de palta, tomate y pepino, solas o en cualquier combinación, coronadas por un generoso puñado de brotes de alfalfa, con o sin el agregado de lechuga. Si deseas bajar de peso y no excederte, cuida de no comer más de uno de estos Sándwiches por día.

*Para una versión con mayor cantidad de calorías se pueden incorporar una feta o rodaja de jamón cocido natural (York) y una feta o rodaja de queso duro dietético.

Sándwich intenso de berenjena

Ingredientes (para 1 unidad):

- 3-4 rodajas finas de berenjena en escabeche
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza
- 2 hojas de lechuga
- Medio tomate en rodajas
- 1 huevo cocido picado fino
- 2 lonchas de mozzarella
- Orégano al gusto
- Sal al gusto
- 2 rebanadas de pan integral de molde (o de centeno)

Preparación en un paso:

Tostar ligeramente las dos rodajas de pan. Luego untar una con mayonesa y la otra con mostaza. Disponer las hojas de lechuga y las rodajas de tomate sobre la rebanada con mayonesa. Salar al gusto y espolvorear el tomate con orégano. Disponer luego encima del tomate las rodajas de berenjena en escabeche (se preparan cociendo dos o tres berenjenas en agua con vinagre, hojas de laurel, orégano, ajo picado y media cebolla; y luego se conservan frías en aceite). Espolvorear con huevo picado y cubrir con las lonchas de mozzarella. Tapar con la rebanada de pan untada en mostaza.

Sándwich vegano

Ingredientes (para 1 unidad):

- 2 rebanadas gruesas de pan integral (tipo casero)
- 2 cucharadas de queso crema, a temperatura ambiente
- 6 rebanadas de pepino
- 2 cucharadas de brotes de alfalfa
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre de vino tinto
- 1 tomate, cortado en rodajas
- 1 hoja de lechuga
- 30 gr de pepinillos en vinagre, cortados en rodajas
- ½ aguacate (palta), hecho puré

Preparación en un paso:

Untar cada rebanada de pan integral con 1 cucharada de queso crema. Sobre una rebanada de pan, colocar las rodajas de pepinillos en una sola capa. Cubrir con brotes, luego rociar con aceite y vinagre. Colocar una capa de rodajas de tomate, lechuga y el resto de los pepinillos. Untar la otra rebanada de pan con el aguacate hecho puré. Cerrar el sándwich y servir de inmediato.

Sándwich árabe relleno

Ingredientes (para 4 unidades):

- 4 panes árabes de salvado
- 1 pepino
- 1 tomate grande
- 16 olivas (aceitunas) negras descaroizadas
- ½ taza de puré de garbanzos con pimentón rojo
- 4 cucharadas de cebollas al malbec (opcional)

Preparación en un paso:

Pelar el pepino y cortar en rodajas finas. Cortar el tomate en rodajas finas. Cortar las olivas por la mitad, a lo largo. Con una tijera, cortar hasta la mitad el borde de cada pan árabe, para formar un bolsillo. Dividir los ingredientes en 4 porciones iguales. Untar el puré de garbanzos dentro de cada bolsillo y rellenar con los vegetales. Servir.

Sándwich con verduras asadas

Ingredientes (para 4 unidades):

- 2 focaccia (de 10 cm x15 cm), divididas horizontalmente
- ½ taza de queso feta desmenuzado
- 1 taza de pimienta roja en rodajas
- 1 zucchini pequeño, en rodajas
- 1 cebolla roja, pelada y en rodajas
- 1 zucchini amarillo pequeño, cortado
- 3 cucharadas de mayonesa
- 3 dientes de ajo, machacados
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 ½ cucharadas de aceite de oliva

Preparación en 2 pasos:

1) En un bol, mezclar la mayonesa, el ajo y el jugo de limón. Colocar en la heladera para usar más adelante. Precalentar la parrilla a fuego fuerte. Pincelar las verduras con aceite de oliva por ambos lados. Pincelar la parrilla con aceite. Colocar el pimienta y el zucchini en el centro de la parrilla, y colocar la cebolla y el zucchini amarillo alrededor. Cocinar durante 3 minutos, dar vuelta y cocinar durante otros 3 minutos. El pimienta puede tardar un poco más. Retirar de la parrilla y dejar a un lado.

2) Untar un poco de la mezcla de mayonesa en ambos lados de la focaccia cortada y espolvorear con queso feta. Colocar la focaccia en la parrilla con el lado con queso hacia arriba. Cubrir con una tapa de cacerola y cocinar 2 o 3 minutos. Esto sirve para calentar el pan y derretir el queso. Cuidar que no se queme la base del pan. Retirar de la parrilla y rellenar con las verduras. Disfrutar como sándwich abierto al plato.

Sándwich de vegetales con albahaca

Ingredientes (para 1 unidad):

- 1 rebanada de pan focaccia, cortada por la mitad horizontalmente
- ¼ taza de pimientos rojos asados
- ½ taza de queso Feta desmenuzado
- ½ taza de hojas de albahaca fresca
- 2 cucharaditas de pesto de albahaca
- 2 cucharadas de pesto de tomates secos
- 1 cucharada de mayonesa

Preparación en un paso:

En un bol pequeño mezclar la mayonesa y el pesto de albahaca, luego untar en una mitad del pan. Untar la otra mitad del pan con el pesto de tomates secos. Colocar los pimientos asados en la parte inferior. Cubrir con queso feta y hojas de albahaca fresca. Cubrir con la rodaja de pan restante.

Crocante de patata

Ingredientes (para 4 unidades):

- 350 gr de patatas medianas
- 20 gr de mantequilla
- ½ cebolla chica, picada muy chiquito
- 1 yema
- 1/3 taza de queso Cheddar, en hebras (rallado grueso)
- 50 gr de jamón York, picado
- 2 cucharadas de mantequilla derretida

Preparación:

Pelar y cortar en cubos 250 gr de patatas. Cocinar en agua hirviendo con sal, colar y pisar hasta formar un puré. Enfriar. En otra cacerolita, derretir la mantequilla y rehogar la cebolla a fuego mediano durante 5 minutos. Agregar la cebolla al puré. Incorporar la yema, el queso en hebras y el jamón cocido. Cortar el resto de las patatas (lavadas, sin pelar) en rodajas finas. Pinar una placa chata con mantequilla y acomodar las rodajas de patata una al lado de la otra, sin que se toquen. Distribuir el puré y tapar con el resto de las rodajas de patata y pinarlas con la mantequilla derretida. Acomodar los bordes del puré. Llevar a horno a temperatura máxima de 18 a 25 min. Dividir en cuatro porciones y servir caliente.

Sándwich mediterráneo

Ingredientes (para 6 unidades):

- 1 pan focaccia
- 1 berenjena, cortada a lo largo
- 2 pimientos rojos, cortados a la mitad
- 2 hongos portobello, en tiras
- 3 dientes de ajo, picados
- 3 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación en 3 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Pintar la berenjena y el pimiento rojo con 1 cucharada de aceite de oliva; utilizar más si es necesario. Colocar estos vegetales en una placa para horno y cocinar hasta que la berenjena se ablande y los pimientos se pongan negros, alrededor de 25 minutos. Retirar del horno y dejar enfriar.
- 2) Mientras los vegetales están en el horno, calentar 1 cucharada de aceite de oliva y saltear los hongos portobello hasta que se doren. Mezclar el ajo con la mayonesa. Retirar la piel de los pimientos cocidos y picarlos.
- 3) Colocar la berenjena, los pimientos y los hongos en el pan focaccia. Envolver el sándwich en papel aluminio. Y dar un golpe final de horno fuerte (5-10 minutos). Dividir en 6 unidades y servir tibio.

Tostado de zucchini con tomate y mozzarella

Ingredientes (para 4 unidades):

- 4 panes individuales tipo árabe, abiertos al medio
- 2 zucchinis medianos, en cubos
- 1 taza de salsa de tomate
- 1 ½ tazas (185 gr) de queso mozzarella rallado
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 pizca de ají molido
- 1 pizca de sal y pimienta

Preparación en 2 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Derretir la mantequilla en una sartén a fuego medio. Freír el zucchini en la mantequilla hasta que esté dorado y ligeramente tierno. Condimentar con ají molido, sal y pimienta. Agregar la salsa de tomates. Cocinar y revolver hasta que la salsa este caliente.
- 2) Con una cuchara, colocar una cantidad generosa del relleno de zucchini en cada pan. Cubrir con un puñado de queso mozzarella rallado. Tapar con la otra mitad del pan y envolver individualmente en papel aluminio. Hornear durante 15 minutos en el horno precalentado, hasta que el pan esté caliente y el queso se haya derretido.

Sándwich clásico de berenjena

Ingredientes (para 2 unidades):

- 2 panes individuales tipo árabe
- ½ taza de queso Feta desgranado
- 1 tomate pequeño en rodajas
- 1 berenjena pequeña, cortada el medio y en rodajas
- ¼ taza de hojas de albahaca fresca picada
- 2 dientes de ajo, picados
- ¼ taza de mayonesa
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación en un paso:

Precalentar la plancha para bifés. Pincelar las rodajas de berenjena con aceite de oliva y colocarlas en la plancha. Cocinar durante 10 minutos, o hasta que estén tiernas y doradas. Cortar los panes y tostarlos. En un bol o taza pequeña, mezclar la mayonesa y el ajo. Untar esta mezcla sobre el pan tostado. Colocar encima rodajas de berenjena, tomate, queso feta y las hojas de albahaca.

Sándwich árabe de brie con morrones

Ingredientes (para 2 unidades):

- 2 panes árabes
- 2 cucharadas de coulis de morrones
- 150 gr de queso Brie
- 8 lonchas de lomito ahumado

Preparación en un paso:

Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Cortar la mitad del borde de cada pan árabe para formar un bolsillo. Cortar el queso Brie en rodajas finas de ½ cm y dividirlo para rellenar ambos panes. Untar el bolsillo de cada pan con una cucharada de coulis de morrones y rellenar con 4 lonchas de lomito en cada sándwich. Colocar los Sándwiches en una fuente para horno y hornear de 8 a 10 minutos hasta que se doren ligeramente.

(+) COULIS DE MORRONES CON AJO

Ingredientes:

- 5 morrones colorados
- 5 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de aceite vegetal (para cubrir la fuente)

Preparación:

Precalentar el horno a 200 °C (horno fuerte). Aceitar una fuente para horno de por lo menos 3cm de profundidad. Calentar la fuente en el horno. Pelar y machacar los dientes de ajo. Reservar.

Descartar las semillas, el tronco y la parte blanca de los morrones. Cortar en cubos de ½ cm. En un bol, combinar el ajo, los morrones y el aceite. Mezclar bien. Colocar todos los ingredientes en la fuente para hornear.

Llevar al horno y cocinar por 2 ½ horas hasta que se evapore el líquido sin que se quemen los morrones.

Sándwich clásico de aguacate

Ingredientes (para 1 unidad):

- Medio aguacate en puré (mezclado con jugo de limón)
- 1 o 2 cucharadas de mayonesa
- ¼ cucharadita de mostaza (optativa)
- ¼ cucharadita de sal marina, sal con sabor o sustituto de sal
- Medio tomate en rodajas
- 2 hojas de lechuga (de cualquier tipo) escurridas
- 4 olivas negras sin hueso (aceitunas sin carozo)
- 1 anchoa en aceite o salmuera picada
- 2 rebanadas de pan integral de molde (o pan multicereal)

Preparación en un paso:

Mezclar el aguacate con la mayonesa y la sal marina. Añade las olivas y la anchoa. Tostar ligeramente el pan. Aún tibias, untar las rebanadas del pan con la mostaza; en una colocar hojas de lechuga, luego las rodajas de tomate, y en la otra rebanada esparcir la mezcla de aguacate. Cerrar y servir. Consumir de inmediato.

Tostado básico de pavo

Ingredientes (para 4 unidades):

- 8 rebanadas de pan blanco de molde (tipo lacteado)
- 250 gr de pavo o pavita en lonchas
- 4 lonchas de queso Cheddar
- 4 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de salsa picante
- 2 cebollitas de verdeo, picadas
- 4 cucharadas de mantequilla

Preparación en 2 pasos:

1) En un bol pequeño, mezclar la mayonesa, la salsa y las cebollitas de verdeo. Untar la salsa de mayonesa sobre cada rebanada de pan. Colocar una capa de pavita y luego queso en 4 de las rebanadas de pan. Cubrir con el resto de pan para hacer 4 Sándwiches.

2) Derretir 2 cucharadas de mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Freír los Sándwiches en mantequilla hasta que estén ligeramente tostados. Añadir la mantequilla restante en la sartén y dar vuelta los Sándwiches. Cocinar hasta que el queso se haya derretido y el pan esté dorado.

Sándwich agridulce de pollo

Ingredientes (para 4 unidades):

- 6 cucharadas de mostaza de grano entero
- 4 cucharaditas de miel
- 4 muslos de pollo sin piel ni hueso, alrededor de 85 gr cada uno
- 4 panes para hamburguesa, normal o integral
- 8 hojas de lechuga
- 2 mangos maduros pequeños, en rodajas
- 2 cebollitas de verdeo, cortadas en rodajas finas (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Mezclar la mostaza y la miel y sazonar a gusto.

Poner el muslo de pollo en una tabla de cortar, con el lado donde estaría el hueso hacia arriba. Hacer un corte y presionar para aplanar los muslos. Colocar los muslos en una fuente para horno ligeramente aceitada. Separar en un plato dos cucharadas de la mezcla de mostaza miel. Colocar el resto de la mezcla de mostaza y miel sobre el pollo, esparcir bien. Hornear durante 12-15 minutos o hasta que los jugos salgan claros cuando se perfora un muslo con un cuchillo.

Mientras tanto, abrir al medio los panes y tostar. Colocar una hoja de lechuga en la mitad inferior de cada pan, colocar rebanadas de mango y espolvorear con las cebollitas de verdeo. Untar con la mezcla de mostaza y miel reservada.

Poner los muslos de pollo asados en la parte superior de las cebollas y luego cubrir con la lechuga restante. Colocar la parte superior del pan, y servir de inmediato.

Sándwich de pollo y apio

Ingredientes (para 1 porción):

- 1 Pechuga mediana de pollo
- 2 tiras de apio
- Mayonesa light, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto
- 2 rebanadas pan blanco de molde light

Preparación rápida:

Poner a hervir la pechuga de pollo sin piel ni grasa visible. Escurrir y picar finamente. Lavar el apio, retirar las hojas y picar en cubos regulares el tronco. Unir ambos ingredientes, agregar mayonesa light, sal y pimienta. Rellenar en el medio de las rebanadas de pan blanco light. Servir.

Sándwich de pollo con aguacate y panceta

Ingredientes (para 4 unidades):

- ½ taza de mayonesa
- ¼ taza de aderezo de queso azul
- 8 rebanadas de pan integral
- 2 pechugas de pollo cocidas, en rodajas
- 1 aguacate (palta) maduro, en rodajas
- 8 lonchas de panceta ahumada, tostada
- 2 huevos duros, cortados en cubitos
- 4 hojas de lechuga

Preparación en un paso:

Preparar una pasta mezclando la mayonesa y el aderezo de queso azul. Untar 2 cucharadas de esta mezcla en un lado de cada rebanada de pan. Sobre 4 rebanadas de pan, colocar partes iguales de pollo, palta, panceta, huevo duro y lechuga. Cubrir cada sándwich con otra rebanada de pan y servir con el resto del queso azul al costado.

Sándwich de pollo con frutas secas

Ingredientes (para 4 unidades):

- 2 pechugas de pollo, cocidas y picadas en cubos
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 1 taza de mayonesa
- 1 taza de uvas frescas y damascos secos, picados
- 2 cucharadas de almendras fileteadas
- 8 rebanadas de pan de molde con salvado

Preparación en un paso:

En un bol grande, mezclar el pollo con la mayonesa, el curry, las almendras, las uvas, y los albaricoques secos. Dejar reposar 30 minutos en la heladera para que los sabores se integren. Usar luego para rellenar cuatro Sándwiches utilizando dos rebanadas de pan por cada uno.

Panini de pollo al pesto

Ingredientes (para 4 unidades):

- 1 pan focaccia o ciabatta, cortado en cuartos
- ½ taza de pesto de albahaca
- 1 taza de pollo cocido cortado en cubitos
- ½ taza de pimiento verde picado
- ¼ taza de cebolla colorada, picada
- 1 taza de queso Havarti o queso Cheddar rallado

Preparación en dos pasos:

1) Cortar cada cuarto de pan focaccia por la mitad horizontalmente. Untar cada mitad con el pesto. En la mitad inferior, colocar cantidades semejantes de pollo, pimientos verdes, cebolla y queso. Cubrir con la parte superior del pan, formando 4 Sándwiches.

2) Cocinar los paninis 5 minutos en una tostadora de paninis, o de lo contrario en una sartén hasta que ambos lados estén dorados y el queso se haya derretido.

Rollo de pollo al curry

Ingredientes (1 unidad):

- 1 cucharada de yogur griego, bajas calorías
- 1 cucharada de chutney (mermelada) de mango
- ½ cucharadita de curry en polvo
- 1 pechuga de pollo, cocida, sin piel y cortada en cubitos
- 1 pan pita
- 1 tomate, cortado en rodajas gruesas
- 2 o 3 hojas de lechuga
- 6 uvas (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 2 pasos:

- 1) Mezclar juntos el yogur, el chutney, el curry, sal y pimienta. Esta mezcla se puede conservar en la heladera hasta 3 días y usar en otras recetas. Cortar el pan pita formando un bolsillo. Untar el bolsillo con la preparación.
- 2) Rellenar con pollo, uvas cortadas al medio, tomate y lechuga. Cerrar el bolsillo y envolver en papel aluminio. También se puede hacer un roll con tortillas mexicanas.

Sándwich de pollo con brotes

Ingredientes (para 2 unidades):

- 175 gr de pechuga de pollo cocida, sin piel y cortada rodajas
- 6 rebanadas de pan integral
- 2 tomates, en rodajas finas
- $\frac{3}{4}$ taza de brotes de alfalfa
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- $\frac{1}{2}$ cebolla roja, cortada en rodajas muy finas
- $\frac{1}{2}$ aguacate (palta)
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- Una pizca de salsa Tabasco o salsa de chile
- 2 cucharadas de mayonesa bajas calorías

Preparación paso a paso:

En un bol pequeño, batir 2 cucharaditas de jugo de limón, el aceite de oliva y un poco de pimienta. Añadir las rodajas de cebolla y mezclar bien. Poner a un lado para permitir que el sabor de la cebolla se suavice mientras prepara los ingredientes restantes. Con un tenedor, pisar el aguacate. Agregar el jugo de limón restante y la salsa Tabasco a gusto, y seguir pisando con el tenedor hasta que la mezcla esté suave. Mezclar la mayonesa con el cilantro.

Precalentar la plancha acanalada para bifes, a temperatura media. Colocar las rodajas de pan sobre la plancha o sartén y tostar durante 2-3 minutos por cada lado hasta que estén ligeramente doradas.

Untar dos rebanadas de pan con mayonesa, luego untar con una capa de puré de aguacate. Cubrir con las rodajas de pollo y la cebolla. Untar las otras dos rebanadas de pan con mayonesa y colocarlas sobre el relleno de pollo con el lado de mayonesa hacia abajo. Untar con la mitad de la mayonesa restante y con el puré de palta, añadir una capa de rodajas de tomates y brotes de alfalfa. Por último, untar la mayonesa restante en las dos rebanadas de pan que sobran y tapar cada SÁNDWICH. Apretar cada SÁNDWICH hacia abajo, y cortar por la mitad. Servir inmediatamente.

Sándwich de pavo con salsa barbacoa

Ingredientes (para 4 unidades):

- 260 gr de pavo hervido, picado
- 4 panes árabes
- 2 cebollas rojas, picadas
- 1 ají rojo, picado
- 1 ají verde, picado
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ají molido
- 1 sobre de condimento para barbacoa
- 2 cucharadas de agua

Preparación en dos pasos:

- 1) Calentar el aceite en una sartén y dorar el pavo. Condimentar con el condimento para barbacoa y agregar el agua. Incorporar cebollas, ajíes, y ají molido. Cocinar de 10 a 15 minutos.
- 2) Calentar el pan árabe en el microondas por 20 segundos. Rellenar el pan árabe con la preparación de pavo y servir acompañado con ensalada y queso crema.

Sándwich suizo

Ingredientes (para 2 unidades):

- 300 gr de pavita (en lonchas)
- 4 rebanadas de pan de centeno
- 4 lonchas de queso suizo
- 1 taza de chucrut, escurrido*
- 2 cucharadas mantequilla
- 4 cucharadas salsa tártara

*Se puede reemplazar con repollo fresco finamente picado y condimentado con sal y vinagre

Preparación paso a paso:

Calentar el chucrut y la pavita por separado en unos recipientes aptos para microondas por 30 segundos, luego reservar. Untar mantequilla generosamente en un lado de cada rebanada de pan de centeno, luego untar el otro lado de cada pan con la salsa tártara. Dividir el chucrut, la pavita y el queso suizo entre las dos rebanadas de pan, dejando el lado untado con mantequilla hacia afuera.

Calentar una sartén grande a fuego medio-bajo. Colocar los Sándwiches sobre la sartén y cocinar hasta que se doren y el queso se derrita, alrededor de 3 minutos por cada lado.

Sándwich completo de pavita

Ingredientes (para 8 unidades):

- 1 (500 gr) pan francés, cortado por la mitad longitudinalmente
- 200 gr de jamón York (cocido) en lonchas
- 200 gr de pechuga de pavo en lonchas
- 200 gr de salami en lonchas
- 200 gr de lonchas de queso mozzarella
- 200 gr de queso suizo en lonchas
- 200 gr de queso provolone en lonchas
- 1 taza de queso rallado parmesano
- 150 gr de olivas (aceitunas) negras, sin hueso y cortadas en rodajas
- 125 gr de champiñones en rodajas, en lata, escurridos
- 1 pimiento verde, sin semillas y en rodajas finas
- 2 tomates, en rodajas
- 1 cebolla en rodajas finas
- 1 lechuga, cortada finamente
- 4 cucharadas de mantequilla, ablandada
- 1 diente de ajo machacado

Preparación en 2 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 220 °C (horno bien caliente). En un bol pequeño mezclar la mantequilla y el ajo. Untar en ambas mitades de pan y espolvorear generosamente con queso parmesano. Colocar en el horno precalentado hasta que el queso esté dorado. Retirar del horno y dejar enfriar ligeramente.
- 2) En la mitad inferior del pan colocar una capa de lechuga. Alternando entre los fiambres y los quesos, colocar capas de jamón, pavo, salame, mozzarella, queso suizo y provolone. Añadir una capa de tomates, cebolla, olivas negras, champiñones, pimientos verdes y todo lo que se desea. Colocar encima, la otra mitad del pan. Colocar el sándwich sobre una tabla de cortar y cortar en 8 porciones individuales.

Sándwich típico de pavo

Ingredientes (para 1 unidad):

- 2 rebanadas de pan integral, tostadas
- 1 cucharada de mayonesa
- 2 cucharaditas de mostaza estilo Dijon
- 3 lonchas de pechuga de pavo ahumado o pavita ahumada
- 2 cucharadas de guacamole
- 2 rodajas de tomate
- ½ taza de lechugas mixtas
- ¼ taza de brotes de soja
- ¼ de aguacate (palta), pelado, sin hueso y cortado en rodajas
- 50 gr de queso en barra (en lonchas)

Preparación en un paso:

Untar mayonesa en una tostada y untar mostaza en la otra. Colocar las lonchas de pavo en un pan. Untar guacamole sobre las lonchas de pavo o pavita. Apilar las lechugas mixtas, los brotes de soja, las rodajas de aguacate y el queso. Terminar con rodajas de tomate y colocar la rebanada restante de pan tostado en la parte superior.

Sándwich liviano de atún

Ingredientes (para 4 unidades):

- 8 rebanadas de pan de molde negro (salvado)
- 3 cucharadas de queso blanco bajas calorías
- 1 cucharada de ciboulette picado
- 100 gr de olivas (aceitunas) verdes picadas
- 200 gr de atún al natural escurrido y desmenuzado
- 3 huevos duros picados
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en un paso:

Mezclar en un bol, el queso crema, la ciboulette, la mostaza y las aceitunas picadas. Preparar una pasta homogénea y condimentar a gusto con sal y pimienta. Untar abundantemente los panes, agregar el atún y el huevo duro picado.

Sándwich de atún con humus

Ingredientes (para 2 unidades):

- 4 rebanadas de pan de centeno
- 185 gr de atún al agua en lata, escurrido y desmenuzado
- 2 cucharadas de humus (pasta de garbanzos con pimentón)
- 1 cucharada de cebolla roja, cortada en cubitos
- 1 cucharadita de orégano fresco, picado
- 1 cucharadita de romero fresco, picado
- 1 cucharada de chile verde cortado en cubitos
- 1 pizca de pimienta negra

Preparación en un paso:

En un bol mezclar el atún, el humus, la cebolla, el orégano, el romero, el chile verde y la pimienta. Una vez obtenida una pasta homogénea, disponer como rellenos sobre 2 rodajas del pan. Tapar con las otras rebanadas y servir de inmediato.

Sándwich combinado de atún, maíz y nueces

Ingredientes (para 10 unidades):

- 1 paquete de pan integral sin corteza en los bordes (20 rebanadas)
- 2 latas grandes de atún en aceite de oliva escurrido
- 6 hojas de lechuga lavadas y picadas
- ½ taza de mayonesa
- 1 cucharada de mostaza
- 4 cucharadas de granos de maíz cocido
- 10 nueces picadas muy pequeñas
- Pimienta molida al gusto

Preparación exprés:

Mezclar la mayonesa con la mostaza y agregar el atún, la lechuga, el maíz, las nueces y la pimienta. Unir todos los ingredientes y rellenar los Sándwiches (cada uno con dos rebanadas de pan). Cortar en dos a lo largo de manera que tomen la forma de triángulos.

Tostado clásico de atún

Ingredientes (para 4 unidades):

- 4 rebanadas de pan de centeno
- 2 latas de atún al agua, escurridas
- 8 rodajas de tomate maduro
- 8 lonchas de queso suizo
- ¼ taza de apio finamente picado
- 1 ½ cucharadas de cebolla finamente picada
- 1 cucharada de perejil picado
- ¾ cucharadita de vinagre de vino tinto
- ¼ taza mayonesa
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra recién molida
- 1 pizca de pimentón dulce, para decorar

Preparación en 3 pasos:

Precalentar el horno para hacer los Sándwiches tostados. En un bol, mezclar el atún, la mayonesa, el apio, la cebolla, el perejil y el vinagre. Condimentar con sal y pimienta.

Colocar las rebanadas de pan de centeno en una bandeja de hornear y llevar al horno 1 minuto, o hasta que estén ligeramente tostadas. Retirar del horno y untar con el relleno de atún. Colocar 1 rebanada de queso sobre el atún, luego una rodaja de tomate y encima el queso restante.

Llevar el pan con el relleno del sándwich al horno y cocinar de 3 a 5 minutos hasta que el queso se derrita.

Baguette rellena con atún

Ingredientes (para 4 unidades):

- 1 baguette
- 1 lata de atún en agua, escurrido
- 2 tomates grandes, pelados y picados
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento verde grande
- 5 olivas negras, descaroizadas y picadas finamente
- 1 ½ cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco

Preparación en 2 pasos:

1) Mezclar los tomates y las olivas en un bol mediano; dejar unos 15 minutos o hasta que suelten su jugo. Mientras tanto, cortar la baguette a lo largo, casi a la mitad (no partirla por completo). Abrir la baguette como un libro, con cuidado de no separar las dos mitades. Quitar algo de miga del centro. Untar los lados cortados del pan con ½ cucharadita de aceite, extender la mezcla de tomate y todo el jugo que haya quedado en el bol.

2) Cortar la cebolla a lo largo, y luego transversalmente, en rodajas finas. Cortar el pimiento verde a lo largo, a la mitad y luego transversalmente, en rebanadas finas. Hacer capas de cebolla, pimiento verde y atún sobre la mezcla de tomate. Batir el vinagre, el ajo y el resto del aceite en un bol. Vaciar sobre el atún. Cerrar muy bien la baguette rellena y dejarla a temperatura ambiente durante 30 minutos o hasta que los jugos hayan entrado en el pan. Para servir, cortar en cuatro partes iguales.

Sándwich de atún con estragón

Ingredientes (para 4 unidades):

- 8 rebanadas de pan blanco o integral (de molde)
- 350 gr de atún en lata al agua, escurrido y desmenuzado
- 8 rodajas finas de tomate
- 4 rodajas de queso provolone
- 1/3 taza de mayonesa
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- 2 cucharadas de ciboulette picada
- 2 cucharadas de estragón fresco picado
- 1 cucharadita de cáscara de limón rallada
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- Una pizca de pimienta negra

Preparación en 2 pasos:

- 1) En un bol, mezclar la mayonesa, el perejil, el ciboulette, el estragón, la ralladura de limón, el jugo de limón, la mostaza Dijon y la pimienta hasta que estén bien combinados. Incorporar suavemente el atún desmenuzado, cubrir y llevar a la heladera para enfriar, aproximadamente 30 minutos.
- 2) Untar la mezcla de atún uniformemente sobre cuatro de las rebanadas de pan. Cubrir con tomates y queso, luego cubrir con las rebanadas de pan restantes.

Hojaldre de atún con espinacas

Ingredientes (para 6-8 unidades):

- 2 planchas de masa de hojaldre congeladas (cuadradas)
- 1 lata grande de atún en aceite
- 1 kg de espinaca hervida y escurrida
- 1 tomates para ensalada grandes
- 1 cebolla grande
- 1 cucharadita de nuez moscada
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- Sal al gusto
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 200 gr de queso mozzarella rallado
- Unas hojas de perejil fresco para la decoración

Preparación en 4 pasos:

- 1) Descongelar la masa y estirar ambas planchas por separado con rodillo y manteniendo la forma rectangular (si hiciera falta, emparejarlas cortando los bordes de masa con un cuchillo). Acomodar una de las planchas en una asadera con papel mantequilla. Reservar la otra plancha de masa para tapar el relleno.
- 2) Aparte, en una sartén, sofreír en aceite de oliva la cebolla picada finamente. Añadir la espinaca picadita, mezclar y condimentar con pimienta, nuez moscada y sal a gusto. Saltear la espinaca un par de minutos, retirar del fuego y dejar enfriar. Una vez frío el relleno añadirle un huevo batido, mezclarlo y distribuirlo sobre la masa de hojaldre de la asadera.
- 3) Tapar el relleno con la masa reservada, pincharla varias veces con un tenedor y hornear las planchas de hojaldre rellenas de espinacas hasta que se doren suavemente (entre 30 y 40 minutos). No cerrar los bordes de las planchas de masa como se hace con las tartas. Retirar del horno la preparación, dejarla enfriar muy bien y cortarla por la mitad. Reservar. Escurrir el atún, esparcirlo encima de una de las mitades.
- 4) Cortar el tomate en rodajas finas, salarlas ligeramente y colocarlas encima del atún, una al lado de la otra cubriéndolo. Tapar con la otra mitad de plancha de hojaldre rellena de espinaca. Cubrir con queso mozzarella rallado y hornear 5

minutos hasta que se derrita. Retirar la preparación del horno y cortarla en porciones (6 u 8) cuadradas o triangulares a manera de Sándwiches. Decorar con hojitas de perejil fresco y servir caliente o frío.

Sándwich combinado de atún, palmitos y salsa tártara

Ingredientes (para 2 unidades):

- 4 rebanadas de pan de molde integral (tipo casero)
- 1 lata pequeña de atún en aceite de oliva
- 1 palmito grande
- 4 cucharadas de salsa tártara con huevo duro picado
- 3 hojas de lechuga
- ½ tomate
- Unas hojitas de albahaca pequeñas

Preparación en 2 pasos:

- 1) Lavar y cortar el tomate en rodajas. Partir el palmito en lonchitas no muy finas. Abrir la lata de atún y escurrir un poco el aceite. Lavar la lechuga y picar en juliana fina. En un cuenco poner la lechuga, la salsa tártara, el atún y mezclar.
- 2) Poner esta mezcla en dos rodajas de pan, encima el tomate y luego las rodajas de palmito. Poner unas hojitas de albahaca y, si se quiere, añadir más salsa tártara. Tapar con las rebanadas restantes. Servir de inmediato.

Bocata de atún

Ingredientes (para 8 unidades):

- 16 rodajas de pan blanco
- 1 lata de atún, escurrido
- 6 pepinos dulces
- 2 huevos duros picados
- Mayonesa, cantidad necesaria
- Apio picado, cantidad necesaria
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 huevo
- Leche, cantidad necesaria
- Mantequilla, cantidad necesaria
- Sal al gusto
- Una pizca de pimienta

Preparación en 2 pasos:

- 1) Hervir los huevos no menos de tres minutos, y picarlos finamente, una vez que se hayan enfriado. Hacer una mezcla a modo de crema a base de los pepinos dulces, el apio picadito, el atún, mayonesa y agregando un poco de limón.
- 2) Untar la mezcla o crema resultante con las rebanadas de pan y cubrirlas con otra rebanada. Pasar los sándwiches por la sartén con un poco de mantequilla, tras untarlos en un huevo batido con un poco de leche.

Sándwich combinado de atún, huevo y brotes de lombarda

Ingredientes (para 4 unidades):

- 8 rebanadas de pan integral
- 200 gr de atún en aceite de oliva
- 1 huevo grande
- 1 pote de brotes de lombarda
- Una pizca de pimienta blanca molida

Preparación en 2 pasos:

- 1) Cocer el huevo durante 10 minutos. Refrescar y dejar que se enfríe. Escurrir el atún y ponerlo en un cuenco. Pelar y picar muy pequeño el huevo. Mezclar con el atún y condimentar con pimienta.
- 2) Con mucho cuidado y un cuchillito para mantequilla untar cada rebanada de pan por un solo lado, poner un poco de brotes de lombarda y tapar con la otra rebanada. Cortar en cuatro triángulos cada sándwich.

Emparedado integral de atún

Ingredientes (para 2 unidades):

- 4 rebanadas grandes de pan integral casero
- 1 latita de atún en aceite de oliva
- 2 lonchas de queso havarti
- 2 hojas de lechuga
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra

Preparación en un paso:

Abrir la latita de aceite y escurrir muy bien. Lavar y secar la lechuga. Regar con un poquito de aceite cada loncha de pan. En dos de ellas poner el queso, encima el atún y luego las hojas de lechuga. Tapar con las otras rebanadas de pan.

Sándwich mediterráneo de atún

Ingredientes (para 4 unidades):

- 8 rebanadas de pan de molde sin corteza
- 2 latitas de atún en aceite escurrido
- 1 latita de anchoas (2 filetes por SÁNDWICH)
- 8 tiras de pimiento del piquillo (2 tiras por SÁNDWICH)
- 16 olivas rellenas con morrones (4 por SÁNDWICH)

Preparación exprés:

Disponer equitativamente sobre cuatro rebanadas de pan de molde el atún, las tiras de pimiento, las aceitunas y las anchoas. Cubrir con las otras cuatro rebanadas.

Sándwich caliente de pavo

Ingredientes (para 4 unidades):

- 8 rebanadas de pan de molde
- 250 gr de pavo o pavita en lonchas
- 4 lonchas de queso Cheddar
- 4 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de salsa picante
- 2 cebollitas de verdeo, picadas
- 4 cucharadas de mantequilla

Preparación en dos pasos:

1) En un bol pequeño, mezclar la mayonesa, la salsa y la cebollitas de verdeo. Untar la salsa de mayonesa sobre cada rebanada de pan. Colocar una capa de pavita y luego queso en 4 de las rebanadas de pan. Cubrir con el resto de pan para hacer 4 Sándwiches.

2) Derretir 2 cucharadas de mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Freír los Sándwiches en mantequilla hasta que estén ligeramente tostados. Añadir la mantequilla restante en la sartén y dar vuelta los Sándwiches. Cocinar hasta que el queso se haya derretido y el pan esté dorado.

Calentito exprés de atún

Ingredientes (para 2 unidades):

- 4 rodajas de pan integral (de molde)
- 1 lata de atún al agua, bien escurrido
- 8 lonchas de queso Cheddar
- Orégano para espolvorear

Preparación en 2 pasos:

1) Tostar dos rodajas de pan en la tostadora. Colocar la mitad del atún sobre el pan y cubrir con 2 fetas de queso en cada una. Llevar al horno en la parte de la parrilla. Cocinar en la parrilla hasta que el queso se haya derretido completamente.

2) Retirar del horno y agregar el resto del atún y del queso. Colocar nuevamente en la parrilla y dejar que el queso se derrita. Poner una segunda rebanada de pan en la parte superior de cada sándwich y volver a colocar en la parrilla hasta que el pan se haya dorado bien. Cortar en triángulos y servir.

Sándwich tostado de coliflor

Ingredientes (para 1 unidad):

- 1 taza de coliflor, cocida al vapor
- 1 o 2 cucharadas de mayonesa
- ¼ cucharadita de mostaza (optativa)
- ¼ cucharadita de sal marina, sal con sabor o sustituto de sal
- 1 cucharadita de apio picado (optativo)
- 2 rebanadas de pan integral
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ taza de brotes de alfalfa, o lechuga cortada fina
- 1 cucharada de zanahorias ralladas

Preparación en un paso:

Aplastar la coliflor agregándole la mayonesa, la mostaza y la sal marina. Añadir el apio y mezclar bien. Untar el pan con la mantequilla y esparcir la mezcla de coliflor sobre el lado sin enmantecar el pan. Cubrir con la lechuga o alfalfa y con la zanahoria. Cerrar la segunda rodaja de pan, dejando el lado enmantecado hacia afuera. Colocar el sándwich en el tostador y cocinar a fuego fuerte aproximadamente durante 3 minutos de cada lado, hasta que el pan se dore.

Sándwich tostado de verduras

Puedes prepararlo con uno de esos tostadores dobles metálicos, pesados, hechos de dos piezas articuladas entre las cuales se coloca el sándwich y una doble manija larga que permite cerrarlos y ponerlos al fuego, de un lado y de otro, hasta que estén hechos, o bien envolviendo el sándwich en papel de aluminio y colocándolo al fuego sobre un tostador común de pan.

Ingredientes (para 1 unidad):

- 1 taza de verduras mezcladas, cocidas al vapor (judías verdes, zanahorias y coliflor, por ejemplo)
- 1-2 cucharadas de mayonesa
- ¼ cucharadita de sal marina
- 1 cucharada de mantequilla vegetal
- 2 rebanadas de pan integral
- ½ taza de brotes de alfalfa

Preparación en un paso:

Hacer un puré con las verduras cocidas, la mayonesa y los condimentos. Untar el pan con la mantequilla. Hacer un sándwich con las verduras, los brotes y las rebanadas de pan, con el lado enmantecado hacia afuera. Colocar en el tostador, cerrar y colocar sobre el fuego fuerte, unos tres minutos de cada lado.

Focaccia caliente con atún

Ingredientes (para 4 unidades):

- 4 pedazos de pan focaccia (de 10 x 10 cm)
- 2 latas de atún, escurridas
- 8 rodajas de queso provolone
- ¼ taza de mayonesa
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Una pizca de sal
- ½ cucharadita de pimienta molida
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 manojo de lechuga, lavada y escurrida

Preparación en 2 pasos:

- 1) En un bol mediano, mezclar la mayonesa y el jugo de limón. Añadir el atún, sal y pimienta; mezclar todo bien. Cortar la focaccia por la mitad y con un cepillito untar la parte externa con aceite de oliva.
- 2) En la segunda mitad de la focaccia colocar una rodaja de queso, encima la mezcla de atún, luego la lechuga y por ultimo otra rodaja de queso. Tapar con la otra mitad de la focaccia. Poner a calentar una plancha a fuego moderado y calentar la focaccia hasta que se derrita el queso y el pan quede dorado y crujiente (unos 5 minutos). Cortar por la mitad y servir de inmediato.

Sándwich caliente de queso con nata

Ingredientes (para 1 unidad):

- 1 rodaja de baguette o pan flautita
- 30 gr de queso Emmental o Comté, rallados
- 1 cucharada de nata (crema de leche)
- 1 loncha de jamón cocido (tipo York)
- Pimienta recién molida, al gusto
- Hojas verdes a elección, para ensalada

Preparación en un paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Separar una placa para horno. En la placa, colocar la rodaja de pan y arriba el jamón. Salpicar por arriba con queso rallado y rociar con nata. Llevar al horno. Tostar hasta que el queso esté derretido. Retirar y condimentar con pimienta. Servir con ensalada de hojas verdes.

Tostado de jamón con huevo y anchoas

Ingredientes (para 1 unidad):

- 2 rebanadas de pan integral
- 1 loncha gruesa de jamón ahumado
- 3 filetes pequeños de anchoas en aceite
- 30 gr de mantequilla
- 1 huevo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación exprés:

Untar las rebanadas de pan con la mantequilla, disponer los filetes de anchoa y colocar luego la loncha de jamón encima. Calentar el resto de la mantequilla en una sartén y freír el huevo. Colocarlo por arriba del jamón, salpimentar al gusto y colocar la otra rebanada encima. Llevar el sándwich a tostadora un par de minutos de cada lado. Servir caliente con una rica ensalada de hojas verdes.

Sándwich crocante de tomate

Ingredientes (para 2 unidades):

- 4 rebanadas de pan de molde, ligeramente tostado
- 4 tomates maduros, cortados en rodajas
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado, dividido
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 3 cucharadas de mayonesa
- ½ cucharadita de perejil seco
- ¼ cucharadita de orégano seco
- ¼ cucharadita de pimienta negra

Preparación en 3 pasos:

- 1) Precalentar el horno a temperatura media. En un plato hondo mezclar el aceite de oliva y el vinagre. Marinar los tomates en la mezcla, revolviendo de vez en cuando.
- 2) Mientras tanto, en un bol pequeño, combinar la mayonesa, el perejil, el orégano, la pimienta negra y 4 cucharadas de queso parmesano. Untar la mezcla sobre cada rebanada de pan tostado. Colocar encima 2 rodajas de tomates marinados y espolvorear con el resto de queso parmesano.
- 3) Colocar en una bandeja para horno y tostar durante 5 minutos o hasta que el queso se dore. Servir inmediatamente, abierto o cerrado.

Tostado de jamón y queso con olivas y morrones

Ingredientes (para 8 unidades):

- 16 rebanadas de pan blanco de molde
- 8 lonchas de queso Cheddar
- 8 lonchas de jamón cocido (tipo York)
- 10 olivas verdes descaroizadas, picaditas
- Medio morrón hervido en aceite, picadito
- 4 cucharadas de mantequilla

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 230 °C (horno bien caliente). Untar mantequilla en un lado de cada una de las 8 rebanadas de pan. Colocar los panes en una bandeja para hornear con el lado de mantequilla hacia abajo.

Colocar una loncha de jamón en cada rodaja. Colocar el queso por arriba y distribuir en partes iguales las olivas y los morrones ya picados, en cada rebanada.

Untar mantequilla en las 8 rebanadas de pan restantes y colocarlas con el lado de mantequilla hacia arriba, sobre el queso. Hornear en horno precalentado durante 6 a 8 minutos. Dar vuelta los Sándwiches y hornear otros 6 a 8 minutos o hasta que estén dorados.

Calentito de brioche

Ingredientes (para 4 unidades):

- 8 rodajas de pan brioche
- 4 lonchas de jamón ibérico o serrano (jamón crudo)
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 8 lonchas de queso gruyere
- Mantequilla, cantidad necesaria

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 190°C (moderado). Untar con mantequilla de ambos lados las rodajas de brioche. Colocar una feta de gruyere en cada rodaja de brioche. Agregar una feta de jamón y luego otra de queso. Untar la mostaza Dijon y tapar con la otra rodaja de pan.

2) Colocar un trocito de mantequilla arriba y llevarlos al horno en una fuente durante 10 minutos. Ponerlos luego abajo en la parrilla del horno para que se doren.

Sándwich tostado a la mexicana

Ingredientes (para 4 unidades):

- 8 rebanadas de pan de molde (ligeramente tostado)
- 8 lonchas de panceta ahumada
- ¼ taza de guacamole
- ¼ taza de queso crema
- 4 hojas de lechuga
- 4 rodajas de tomate

Preparación en 2 pasos:

- 1) Colocar las lonchas de panceta en una sartén grande, profunda y cocinar a fuego medio-alto, revolviendo ocasionalmente hasta que esté bien doradas, unos 10 minutos. Colocar la panceta sobre una toalla de papel para escurrir el exceso de grasa.
- 2) Untar el guacamole en 4 rebanadas de pan tostado (caliente) y el queso crema en las restantes 4 rebanadas. Colocar una hoja de lechuga, rodajas de tomate y dos fetas de panceta ahumada en la parte superior de 4 rebanadas de pan y cubrir con las rebanadas restantes. Servir de inmediato.

Bagels tostadas de pavo con fontina

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 bagels
- 225 gr de carne de pavita fría, sin piel, cortada en rodajas finitas
- 100 g de queso Fontina en 4 lonchas
- 2 cucharadas de mermelada de arándano
- 30 gr de mantequilla

PARA SERVIR:

- 2 naranjas, cortadas en gajos
- Hojas de lechuga

Preparación en dos pasos:

- 1) Cortar los bagels a la mitad y tostar ambos lados. Untar ligeramente con mantequilla las superficies cortadas de los bagels; extender por encima la mermelada de arándanos.
- 2) Acomodar las rodajas de pavita sobre las mitades. Colocar las lonchas de queso Fontina. Volver a poner en el asador y cocinar 1 o 2 minutos, o hasta que el queso se derrita. Servir caliente, con gajos de naranja y hojas de lechuga.

Sándwich integral al huevo

Ingredientes (para 4 unidades):

- 8 rebanadas de pan integral de molde
- 3 Huevo duros
- Rúcula (o berros o lechuga, lo que prefieras)
- Mayonesa light y mostaza, cantidad necesaria

Preparación en dos pasos:

- 1) Tostar ligeramente el pan de molde integral. Picar los huevos en trozos pequeños y mezclar con la mayonesa light y la mostaza. Untar los panes con esta preparación, agregar una buena cantidad de rúcula o las hojas verdes que hayas elegido.
- 2) Cortar los Sándwiches por la mitad en triángulos y servir. Es conveniente y queda muy rico acompañar con una ensalada de vegetales frescos, por ejemplo de zanahoria rallada y remolacha o de col.

Sándwich intenso de panceta

Ingredientes (para 1 unidad):

- 2 rebanadas de pan de molde tostado
- 1 loncha de panceta
- 1 cucharadita de mostaza en polvo
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 1 cucharadita de ají molido
- 2 rodajas de tomate
- Hojas de lechuga
- Mantequilla, cantidad para untar

Preparación en un paso:

Colocar la panceta en una sartén a fuego medio. Mezclar la mostaza en polvo, el curry en polvo y el ají molido. Al dar vuelta la feta de panceta para dorar del otro lado, espolvorear con la mezcla de especias en el lado recién tostado. Untar el pan tostado con mantequilla y colocar la lechuga y el tomate sobre una rebanada de pan, y luego la panceta encima. Cubrir con la otra rebanada de pan tostado.

Sándwich fresco con pan árabe

Ingredientes (para 1 unidad):

- 1 pan árabe, cortado por la mitad
- ½ taza de jamón picado (tipo York)
- ½ taza de lechuga picadita
- ¼ taza de zanahoria rallada
- ¼ taza de aderezo (mayonesa con queso crema, mezclados)

Preparación en un paso:

Colocar el jamón, la lechuga y la zanahoria en un bol y mezclar todo. Armar rellenando el pan árabe con una cucharada con la mezcla de jamón y vegetales, y salsear con el aderezo cremoso por encima. Llevar 5 minutos al refrigerador. Servir.

Sándwich francés con ciruelas

Ingredientes (para 2 unidades):

- 4 rebanadas de pan blanco de molde
- 4 cucharadas de mermelada de ciruelas
- 200 cc de leche
- 3 huevos
- Mantequilla, cantidad para freír
- Canela molida al gusto

Preparación en un paso:

Colocar la leche en un bol. Batir los huevos y colocarlos en otros recipientes. Untar 2 rebanadas de pan con la mermelada. Hacer dos Sándwiches tapando con las rebanadas restantes. Pasar el sándwich por la leche y colocar sobre un plato para descartar el excedente. Mientras tanto, derretir la mantequilla en una sartén. Pasar el sándwich por el huevo, y dorar de ambos lados. Espolvorear con canela y servir de inmediato.

Sloppy joes

Ingredientes (para 4 unidades):

- 4 panes de hamburguesa, cortados y tostados
- 450 gr de carne picada de ternera, magra
- 1 cebolla, finamente picada
- 1 tallo de apio, finamente picado
- 1 pimiento verde, sin semillas y picado finamente
- 1 lata grande (400 gr) de tomates perita picados
- 1 cucharada de salsa de chile, o a gusto
- 2 cucharaditas de salsa Worcestershire
- 2 cucharaditas de vinagre de sidra
- Pimienta negra recién molida, al gusto

ENSALADA DE REPOLLO:

- 350 gr de col blanca (repollo) rallada finamente
- 1 zanahoria grande, pelada y cortada en juliana fina
- 1 ½ cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de sidra

Preparación en 3 pasos:

1) Poner la carne picada en una sartén grande antiadherente a fuego moderado y cocinar durante 5 minutos. Separar la carne picada con una espátula de madera y cuando ya no esté rosada, agregar la cebolla, el apio y el pimiento. Cocinar durante 5 minutos hasta que las verduras estén blandas.

2) Agregar los tomates, la salsa picante de chile, la salsa Worcestershire, el vinagre y la pimienta negra. Cocinar durante 15-20 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que los sabores se integren. Mientras tanto, para hacer la ensalada de repollo, mezclar la zanahoria y el repollo en un bol grande. Rociar con el aceite y el vinagre y mezclar bien.

3) Colocar la parte inferior de los panes tostados en cuatro platos. Con una cuchara grande, colocar una cucharada de la mezcla de carne encima de cada pan. Colocar encima un poco de ensalada de repollo y cubrir con las tapas de los panes. Servir inmediatamente.

Carne reciclada en pan árabe

Ingredientes (para 2 unidades):

- 2 panes árabes
- Sobrante de carne al horno, cortada en lonchas finas
- 1 tomate
- 4 pepinillos en vinagre
- 1 cucharadita de salsa de chile
- 1 cucharadita de salsa de ajo y hierbas
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación en un paso:

Calentar el pan árabe en el hornito eléctrico o en la tostadora. En una sartén mediana con aceite de oliva, saltear las lonchas de carne (puede ser de solomillo de ternera). Abrir el pan como si fuera un bolsillo. Cortar el tomate y los pepinillos. Colocar las verduras en el pan junto con la carne y la salsa. Servir de inmediato.

Revuelto de huevo en pan árabe

Ingredientes (para 2 unidades):

- 2 panes árabes, tostados
- 4 huevos
- 100 gr de tomates cherry, cortados al medio
- 2 cebollitas de verdeo, picadas
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 2 pasos:

- 1) Calentar el aceite en una cacerola y dorar las cebollitas y los tomates por 1 minuto. Batir los huevos con sal y pimienta. Verter en la cacerola y revolver cocinando 3 minutos. Reservar.
- 2) Cortar los panes árabes abriendo como un bolsillo y rellenar con el revuelto de huevos y tomates. Servir caliente.

Sándwich al yogur

Ingredientes (para 4 unidades):

- 8 rebanadas de pan de molde integral
- 200 gr de queso en lonchas o láminas
- 1 tomate y 1 pepino

PARA UNTAR:

- 200 gr de sésamo tostado
- 20 gr de pasas (sin semillas)
- 1 planta de lechuga
- 1 pote de yogurt natural desnatado

Preparación en un paso:

Mezclar todos los ingredientes para untar hasta obtener una masa homogénea. Luego untar todas las rebanadas del pan de molde. Finalmente colocar el queso, y el tomate y pepino en rodajas en una de las rebanadas y cerrar con otra tapa. Repetir el proceso con los cuatro sándwiches.

Sándwich american club

Ingredientes (para 4 unidades):

- 8 hojas de lechuga
- 12 rodajas de pan lacteado
- 80 gr de mayonesa
- 3 a 4 tomates, cortados en rodajas
- Sal y pimienta al gusto
- 16 lonchas de panceta, cocidas y bien crocantes
- 16 lonchas de pavita
- 8 palillos o escarbadientes

Preparación paso a paso:

Cortar las hojas de lechuga por la mitad, del mismo tamaño que el pan lacteado. Colocar 3 panes lacteados y untarlos con mayonesa. Colocar por arriba 2 piezas de lechuga y 2 rodajas de tomate. Cubrir con 1 feta de panceta y 2 lonchas de pavita. Salpimentar a gusto.

Repetir el mismo proceso sobre otro pan lacteado. Reservar.

Colocar la feta de pan lacteado que sobra sobre la pavita, y luego colocar el segundo pan lacteado (con todos los ingredientes) sobre el otro pan lacteado, en forma invertida, quedando el pan lacteado hacia arriba. Pinchar el SÁNDWICH para que se mantenga todo junto con los palillos y no se desarme. Cortar cada SÁNDWICH en diagonal con un cuchillo de pan quedando 2 triángulos.

Preparar otros 3 sándwiches.

Sándwich parisino

Ingredientes (para 1 unidad):

- ½ baguette bien crocante
- 1 feta de jamón cocido
- Mantequilla, cantidad necesaria
- 5 pickles (verduras avinagradas), cortados en tiritas finitas
- 1 cucharada de mostaza Dijon

Preparación rápida:

Cortar la baguette por la mitad a lo largo y untarla con mantequilla. Untar con la mostaza Dijon y colocar el jamón en el medio. Por último, colocar los pickles en tiritas.

Sándwich árabe con salvado

Ingredientes (para 4 unidades):

- 4 panes árabes de salvado
- 1 pepino
- 1 tomate grande
- 16 aceitunas negras, sin carozo
- ½ taza de humus
- 4 cucharadas de cebollas al malbec (opcional)

Preparación en 3 pasos:

- 1) Pelar el pepino y cortar en rodajas finas. Cortar el tomate en rodajas finas. Cortar las aceitunas por la mitad, a lo largo.
- 2) Con una tijera, cortar hasta la mitad el borde de cada pan árabe, para formar un bolsillo.
- 3) Dividir los ingredientes en 4 porciones iguales. Untar humus dentro de cada bolsillo y rellenar con los vegetales. Servir.

Sándwich de medio oriente

Ingredientes (para 4 unidades):

- 4 costillitas de cerdo deshuesadas, cortadas a 6 mm de grosor
- 4 panes franceses, cortados al medio
- 1 cucharada de mayonesa o cantidad necesaria
- 1 ½ cucharadas de salsa de chile con ajo
- ¼ de taza de jugo de limón fresco
- 1 cebolla morada pequeña, pelada y cortada en rodajas
- 1 pepino mediano, pelado y cortado en rebanadas largas
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en un paso:

Derretir la mantequilla en una sartén a fuego mediano. Saltear las costillitas hasta que se doren, 3 a 4 minutos de cada lado. Partir los baguettes y untar con mayonesa en el interior. Colocar una de las costillitas cocidas en cada pan.

Rociar la salsa de chile directamente sobre la carne. Rociar la carne un poco de jugo de limón y poner rodajas de cebolla, pepino y cilantro por encima. Sazonar con sal y pimienta. Terminar con otro chorrito de jugo de limón.

Extra: 12 recetas para preparar panes

A continuación detallo doce recetas sobre los panes más clásicos para preparar sándwiches. Para preparar un sándwich no es necesario que prepares tu propio pan, pero al hacerlo, puedes disfrutar de un auténtico sabor casero. Los sándwiches son soluciones rápidas a la hora de comer, aunque puedes imprimirle un estilo gourmet a cada preparado, no sólo elaborando el pan, sino también presentándolos en un plato y probando nuevas combinaciones de ingredientes, sobre la base de una receta ya establecida.

PAN BLANCO BÁSICO

Ingredientes (para 1 pieza grande):

- 750 gr de harina para pan
- 20 gr de levadura fresca
- 425 cc de agua tibia
- 2 cucharaditas de sal
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de azúcar

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200 °C (horno fuerte). Mezclar la harina y la sal juntas. Separar la mitad del agua tibia y desarmar en ella la levadura. Dejar reposar 10 minutos para que haga espuma. En la mezcla de levadura, agregar aceite de oliva, azúcar, y el resto del agua tibia. Agregar esta mezcla a la harina y revolver hasta formar un bollo pegajoso.

Enharinar la mesada y volcar encima la masa. Amasar 10 minutos hasta que el bollo esté liso y elástico. Aceitar ligeramente el bol usado y colocar el bollo adentro. Cubrir con film transparente o un repasador húmedo. Dejar levar 2 horas hasta que doble su volumen. Golpear la masa para quitar el gas.

Darle forma de pan Redondo y ubicar en una budinera alargada o una asadera enharinada. Cubrir con un repasador nuevamente y dejar levar 30 minutos. Una vez levado, quitar el repasador. Pincelar con huevo batido y espolvorear con semillas si se desea. Hornear 30 minutos o hasta que esté dorado.

PAN DE MOLDE (LACTEADO)

Ingredientes (para 14 rebanadas):

- 450 gr de harina común
- 2 cucharaditas de sal
- 250 cc de leche tibia
- 75 cc de agua tibia
- 30 gr de mantequilla, derretida
- 3 cucharadas de miel
- 1 sobre de levadura en polvo

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Separar una asadera y una fuente para horno con 4 cm de altura. En un bol, mezclar la leche, el agua, la mantequilla derretida y la miel. Agregar la harina, la sal, y la levadura. Colocar la mezcla en la máquina para hacer pan y programar para amasar. Pasados 5 minutos, si la masa aún se pega a los lados de la máquina, agregar un poquito más de harina de a 1 cucharada por vez y no más de 4 cucharadas en total, continuar el programa de amasado hasta que no esté más pegajosa. Retirar de la máquina y volcar en la mesada.

Sobre la mesada enharinada, presionar la masa formando un rectángulo de 20 cm x 2,5 cm de grosor. Comenzando por el lado más alejado a ti, enrollar la masa firmemente hasta formar un cilindro. Pellizcar los bordes para sellar y ubicar el rollo en la asadera. Cubrir con film transparente y dejar levar 30 minutos hasta que doble su volumen.

Hervir 500 cc de agua y volcarla en la fuente para horno. Llevar al horno y ubicar la fuente con agua en el estante más bajo. Ubicar la otra fuente con el pan en el estante de arriba y hornear hasta que un termómetro insertado en el pan indique 90 °C, o unos 50 minutos. Retirar el pan del horno y dejar enfriar sobre una rejilla.

PAN BAGUETTE

Ingredientes (para 2 baguettes):

- 800 gr de harina para pan
- 15 gr de levadura seca

- 100 cc de agua tibia
- 450 cc de agua natural
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de polenta (harina de maíz)
- 1 clara, batida
- 1 cucharada de semillas de sésamo

Preparación paso a paso:

En un bol, disolver la levadura en el agua tibia. Dejar reposar por 10 minutos, hasta que empiece a formarse una espuma. En un bol grande, combinar la levadura con 450cc de agua, 1/3 de la harina, sal, azúcar y aceite vegetal.

Mezclar bien hasta que se integren bien todos los ingredientes. Incorporar el resto de la harina, de a poco, batiendo bien después de cada adición. Una vez que la masa se separe del bol, colocarlas sobre una superficie enharinada, y amasar por 8 minutos, hasta que la masa esté suave y elástica.

Aceitar ligeramente el bol, y colocar la masa y cubrirla bien con aceite. Cubrir con un repasador húmedo y dejar levar en un lugar tibio y seco, hasta que duplique su tamaño, más o menos, durante 1 hora. Dividir la masa en 2 partes.

Estirar cada masa en un rectángulo de 23 cm x 30 cm, y enrollarlo como si fuese un pionono, a lo largo. Sellar los bordes y colocar la baguette con la junta hacia abajo sobre una placa para horno, previamente espolvoreada con harina de sémola, o polenta.

Con un cuchillo filoso, hacer cortes diagonales en 3 lugares. Pintar con clara batida y espolvorear con semillas de sésamo. Tapar y dejar levar otros 30 minutos. Mientras tanto, precalentar el horno a 200 °C (moderado/fuerte). Llevar al horno por 35 minutos, o hasta que se haya dorado.

PAN INTEGRAL BÁSICO

Ingredientes (para 12 rebanadas):

- 3 tazas de harina integral
- 1 taza de harina de maíz de cocimiento común
- ¼ taza de miel
- 2 cucharaditas de sal
- 75g de mantequilla

- 1 taza de agua
- 50 gr de levadura
- 2 huevos

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Aceitar ligeramente un molde para budín. En un bol chico, disolver la levadura en $\frac{1}{4}$ taza de agua tibia con 1 cucharadita de azúcar. Dejar fermentar. En un bol grande, mezclar la harina integral con la de maíz. Hacer un hueco en el centro y colocar la miel, la sal, y la manteca blanda. Agregar el agua tibia, los huevos y el fermento. Unir todo hasta obtener una masa pegajosa. Colocar en el bol, tapar y dejar leudar $\frac{1}{2}$ hora.

Volver a amasar y colocar en el molde aceitado. Dejar leudar.

Pintar la superficie con huevo o aceite, espolvorear con azúcar negra y llevar al horno. Cocinar 30 minutos o hasta que esté dorado. Dejar entibiar antes de desmoldar y servir.

PANT GRANT (INTEGRAL RÁPIDO)

Ingredientes (para 2 panes):

- 450 gr de harina integral para pan
- 1 cucharadita de sal
- 1 paquete (unos 7 gr) de levadura seca, fácil de mezclar
- 1 cucharadita de azúcar morena clara, o de miel
- 450 ml de agua tibia
- 1 cucharada de harina blanca para espolvorear

Preparación paso a paso:

Engrasar ligeramente un molde para pan de 900g. Reservar mientras se prepara la masa. Cernir la harina integral en un bol grande; incorporar las cáscaras que hayan quedado en el cernidor. Añadir la levadura seca; hacer un pozo en el centro y echar el agua tibia. Con las manos, mezclar la harina con el agua, hasta hacer una masa. Mezclar y golpear la masa con las manos (o con una pala de madera) por 2 minutos o hasta que la masa no se pegue en el bol; la masa debe quedar suave y pegajosa.

Vaciar la masa en el molde engrasado para pan, tapar con un paño de cocina limpio y húmedo y dejar en reposo en un lugar cálido por 30 minutos o hasta que la masa haya espongado hasta el borde del molde.

Hacia el final del tiempo de levado, precalentar el horno a 200°C (moderado). Destapar y espolvorear la masa con la harina blanca. Hornear de 30 a 40 minutos o hasta que se haya esponjado y dorado el pan. Debe sentirse suave y sonar hueco cuando se lo golpea en la base. Pasar el pan a una rejilla y enfriar por completo antes de rebanar. Puede mantenerse hasta 5 días.

PAN BRIOCHE

Ingredientes (para 12 porciones):

- 1,3 kg de harina común
- 2 ½ cucharaditas de levadura seca activa
- 100 cc de agua tibia
- 450 cc de leche caliente, desnatada
- 100 gr de azúcar
- 100 gr de mantequilla
- 1 cucharada de sal
- 125 cc de agua
- 6 huevos
- 2 cucharadas de semillas de sésamo

Preparación paso a paso:

Colocar la levadura y el agua tibia en un bol grande para mezclar. Dejar reposar hasta que la mezcla esté espumosa. Mezclar la leche caliente, el azúcar, la mantequilla, la sal y 125 cc de agua en un bol mediano. Dejar enfriar a 45 °C. En un bol chico, batir ligeramente 5 huevos, y a continuación, añadir a la mezcla de leche fría. Agregar la mezcla de leche y huevo a la mezcla de la levadura. Añadir 250 gr de harina y mezclar hasta que quede suave. Poco a poco agregar la harina restante hasta que se forme una masa firme. Amasar 10 minutos sobre una mesada enharinada, o 5 minutos en una procesadora con gancho para amasar. Colocar la masa en un bol grande de vidrio, ligeramente aceitado. Dar vuelta la masa para aceitar ambos lados. Cubrir con film transparente y dejar reposar y levar en un lugar cálido y oscuro, durante 1 hora, hasta que doble su volumen. Golpear la masa, tapar y dejar que leve nuevamente, aproximadamente 30 minutos. Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Enmantecar y enharinar una placa para horno grande. Golpear la masa nuevamente, y cortar en tres porciones. Amasar con las manos formando rollos de 50cm aproximadamente. Sobre la bandeja o placa para horno enmantecada y enharinada, trenzar los

rollos. Cubrir y dejar levar nuevamente, hasta el doble de su volumen. Batir ligeramente el huevo restante y el pintar el pan trenzado. Espolvorear con las semillas de sésamo. Cocinar en el horno durante unos 55 minutos hasta que se dore. Reducir el tiempo de cocción un poco si se hacen dos panes de tamaño mediano.

PAN CIABATTA

Ingredientes (para 15 porciones):

- 2 tazas de harina leudante
- 1 taza de harina de pan
- ½ cucharadita de levadura
- 1/8 cucharadita de levadura
- 2 cucharadas de agua tibia
- 1/3 taza de agua tibia
- 2 cucharadas de leche tibia
- 2/3 taza de agua tibia
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 ½ cucharadita de sal

Preparación paso a paso:

PARA HACER LA ESPONJA A MASA BASE: En un bol chico, mezclar 1/8 de cucharadita de levadura con el agua tibia y dejar reposar por 5 minutos hasta que empiece a burbujear. En un bol mediano, agregar la preparación de levadura, 1/3 de taza de agua y 1 taza de harina de pan. Mezclar por 4 minutos y cubrir con papel film. Dejar reposar a temperatura ambiente al menos 12 horas y lo ideal sería un día entero.

PARA PREPARAR EL PAN: En un vaso, mezclar la leche con la levadura y dejar reposar por 5 minutos. En un bol de batidora con el gancho para amasar, colocar la levadura, la esponja, el aceite y harina y amasar a baja velocidad hasta lograr una masa bien esponjosa y húmeda. Agregar la sal y amasar hasta que la masa esté bien suave y lisa, más o menos por 8 minutos. Colocar la masa en un bol aceitado, cubrir con papel film y dejar levar hasta que duplique su tamaño, más o menos 1 hora y media.

Una vez que levó, colocar la masa en una superficie enharinada y dividirla por la mitad. Colocar cada mitad en una placa para horno forrada con papel manteca y darle forma de óvalo de 20 cm de largo. Apretar la masa con los dedos y

espolvorear con harina. Cubrir con un repasador húmedo y dejar levar por otra hora y media. Llevar a horno precalentado a 220 °C (fuerte) por 20 minutos hasta que estén bien dorados. Dejar enfriar sobre una rejilla.

PAN DE CENTENO

Ingredientes (para 1 pan):

- 450 gr de harina de centeno
- 450g de harina para pan
- 125 gr de fermento para pan
- 20 gr de levadura
- 600 cc agua tibia
- 1 ½ cucharaditas de sal

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 250 °C (muy caliente). Enharinar un molde para budín inglés. En un bol grande, mezclar todos los ingredientes excepto la sal y el agua. Agregar el agua de a poco y amasar muy bien. Tapar el bollo y dejar levar 20 minutos.

Agregar la sal, amasar nuevamente y dejar levar otros 30 minutos. Colocar el bollo en el molde y dejar levar 30 minutos. Llevar al horno. Hornear 10 minutos y bajar la temperatura a 200 °C (fuerte) y cocinar 50 minutos más. Retirar, dejar enfriar y desmoldar.

BOLLITOS FRANCESES

Ingredientes (para 16 bollitos):

- ½ kg de harina de pan
- 1 cucharada de levadura en polvo activa
- 350 cc de agua caliente (a 45 °C)
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de sal

Preparación paso a paso:

En un bol grande, mezclar el agua tibia, la levadura y el azúcar. Dejar reposar

hasta que esté cremoso, aproximadamente durante 10 minutos. A la mezcla de la levadura, incorporar el aceite, la sal y casi la mitad de la harina. Agregar la harina restante, poco a poco, hasta que la masa se desprenda de las paredes del bol. Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada y amasar hasta que quede suave y elástica, unos 8 minutos.

Aceitar ligeramente un bol grande, colocar la masa en el bol y darla vuelta para aceitar por ambos lados. Cubrir con un paño húmedo y dejar levar en un lugar cálido hasta que doble su volumen, aproximadamente 1 hora.

Desgasificar la masa, y colocar sobre una superficie ligeramente enharinada.

Dividir la masa en 16 porciones iguales, y formar bolas redondas. Colocar los bollos en una placa para horno ligeramente aceitada, dejando al menos 5 cm de distancia entre bollo y bollo. Cubrir con un paño húmedo y dejar levar hasta que duplique su volumen, unos 40 minutos. Mientras tanto, precalentar el horno a 200 °C (horno fuerte). Hornear de 18 a 20 minutos en el horno precalentado o hasta que estén dorados.

BAGELS CON SÉSAMO

Ingredientes (para 12 bagels):

- 560 gr de harina común
- 1 sobre de levadura (de 7 gramos)
- 400 cc de agua tibia
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de manteca
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de sal
- 1 huevo
- 4 cucharadas de semillas de sésamo

Preparación paso a paso:

Mezclar 200 gr de harina con 3 cucharadas de azúcar, 1 ½ cucharadas de sal y levadura. Calentar la manteca y el agua a 45C. Agregar el agua tibia a los ingredientes secos. Batir en la batidora a velocidad media por 2 minutos.

Agregar 60g de harina, batir a velocidad máxima por 2 minutos más. Agregar más harina gradualmente, hasta que se forme la masa. Una vez que se despegó del bol, amasar por 8-10 minutos. Tapar y dejar levar hasta que duplique su

tamaño. Desgasificar, y tapar nuevamente. Dejar levar otros 15 minutos. Dividir la masa en 12 partes, y hacer bolitas. Hacer un agujero centro al de 2,5 cm. Cocinar las bagels en una sartén con 2,5 cc de agua tibia, 1 cucharada de azúcar y 2 cucharaditas de sal. Cocinar a fuego mediano/bajo por 3 minutos, dar vuelta y cocinar por otros 2 minutos más. Dar vuelta una vez más, y cocinar por 1 minuto más. Dejar secar sobre toallas de papel. Repetir con el resto de los bagels.

Colocar sobre una placa para horno previamente enmantecada. Pintar con huevo batido, espolvorear las semillas de sésamo y llevar a horno moderado (190°C) por 20-25 minutos. Dejar enfriar sobre una rejilla.

PAN FOCACCIA

Ingredientes (para 4 panes):

- 250 gr de harina
- 1 sobre de levadura seca (de 7 gr)
- 75 cc de agua caliente (45 °C)
- 1 cucharadita de azúcar impalpable
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de sal

Preparación paso a paso:

En un recipiente pequeño, disolver el azúcar y la levadura en agua tibia. Dejar reposar hasta que esté cremosa, aproximadamente 10 minutos.

En un bol grande, combinar la mezcla de levadura con la harina y revolver bien para mezclar. Incorporar el agua adicional, de a 1 cucharada a la vez, hasta que toda la harina se haya absorbido. Cuando la masa forme un bollo, volcar sobre una superficie ligeramente enharinada y amasar brevemente por alrededor de 1 minuto.

Aceitar ligeramente un recipiente grande, colocar la masa en el recipiente y dar vuelta el bollo para cubrir todos los lados con aceite. Cubrir con un paño o repasador húmedo y dejar levar en un lugar cálido hasta que doble su volumen, aproximadamente 30 minutos.

Precalentar el horno a 240 °C (horno muy fuerte). Desgasificar la masa y volcarla en una superficie ligeramente enharinada, amasar brevemente. Golpear y extender la masa formando un rectángulo y colocar sobre una bandeja para hornear ligeramente aceitada. Pintar la masa con aceite y espolvorear con sal.

Hornear en horno precalentado durante 10 a 20 minutos, dependiendo qué tan crocante se desee la focaccia. Para que resulte esponjosa esperar casi 10 minutos. Para que resulte crujiente y más dorada por fuera, esperar 20 minutos.

PAN ÁRABE (PAN DE PITA)

Ingredientes (para 12 panes individuales):

- 800 gr de harina
- 50 gr de levadura fresca (de panadería)
- 400 cc de agua tibia
- 1 cucharada de sal
- 4 cucharadas de aceite de oliva

Preparación paso a paso:

Poner sobre la mesa la harina y formar una corona, en el centro colocar la levadura desmenuzada y el aceite, colocar la sal sobre los costados de la harina sin que tome contacto con la levadura.

Volcar un poco de agua tibia en el centro de la corona, sobre la levadura que con ayuda de los dedos se comienza a disolver y luego continuar agregando el agua restante a medida que se toma la harina de los bordes.

Amasar bien por algunos minutos hasta lograr un bollo liso, tierno y elástico.

Tapar con un paño flojamente y dejar leudar al doble de tamaño en un lugar templado sin corrientes de aire. Una vez leudado el bollo cortar pequeñas porciones y formar bollitos del tamaño de una pelotita de ping-pong, luego aplastar bien con la palma de la mano o con el palo de amasar, debe tener un grosor de 5 mm. Espolvorear los pancitos con harina y los cubrirlos con film o un paño húmedo. Dejar reposar durante 30 minutos.

Precalentar el horno a 240°C y colocar dentro por 10 minutos la placa vacía donde se van a cocinar los pancitos. Una vez que la placa está que caliente, apoyar (con mucho cuidado) los pancitos separados entre sí y llevar al horno bien caliente de 6 a 10 minutos. Deben estar bien infladitos y apenas dorados. Al retirarlos del horno o antes de servir, sacudir con un paño la harina que pudo quedar adherida.

Extra:

Claves para darle sabor a tus comidas

Las técnicas para resaltar sabores son variadas y distintas según el alimento de que se trate, pero también debemos saber que hay muchos que no poseen sabor propio, por lo que es indispensable el agregado de saborizantes. Además, depende su ubicación en una comida, ya que si se ingieren luego de alimentos con más sabor, resultarían aún más insípidos. Para cada alimento se emplea una técnica específica:

- **Patatas:** ya que constan de poco sabor, lo ideal es cocinarlas con cáscara, tanto en horno como en microondas, lo cual te permitirá sentir el gusto tan peculiar que le concede la misma cáscara. Se usa con aceite de oliva entre otras cosas, y a la hora de comerla, a no olvidarse de extraer la cáscara. También este proceso puede emplearse para las batatas (o boniatos).
- **Boniatos (batatas):** se puede resaltar su sabor de la misma manera.
- **Choclos:** preferir cocción a la parrilla o al horno (siempre envuelto en papel mantequilla).
- **Verduras:** sumergirlas en el vapor, el horno (sobre una base de verduras aromáticas), el microondas y la parrilla son las mejores técnicas. Siempre que sea posible, permitir que se formen productos de tostado, sin llegar al quemado.
- **Frutas:** merecen como muchos aspectos un párrafo aparte, porque son dulces y al ser incluidas en las comidas permiten los sabores agrídulces que hacen añorar menos la sal. Un buen consejo es que dentro de las calorías que convengan, se maneje alguna porción extra de frutas o jugos frescos, para combinar con carnes, verduras o cereales en comidas que no sean postre.
- **Cereales:** es indispensable la cocción por hervido y con el agua suficiente para asegurar su futura digestión. En general, tiene poco sabor, por lo que sería interesante cocinarlos con el agua sobrante de la cocción de los zapallos, zanahorias, y otras que le confieran un sabor natural y sabroso. Se los puede cocer junto a la zanahoria rallada, le dará un gustito dulce y distinto. Recordar siempre cocer una taza de arroz con dos tazas de agua, dejando evaporar el agua hasta el final, permitiendo que el sabor y sus propiedades no lo abandonen con el colado.

- **Legumbres:** tienen sabores propios, por eso es adecuado lavarlas, dejarlas luego en remojo con agua limpia (cubiertas para que el agua no se ensucie) y aprovechar el agua de remojo para su cocción, respetando el tiempo justo. Durante la cocción, las hierbas aromáticas realzan sabores.
- **Pastas secas (de paquete):** son algunos de los pocos alimentos envasados que son bajos en sodio, solo basta hervirlas sin sal, pero también su sabor es muy insípido y necesitan más sabor al igual que los cereales. Para esto, recuerda a los países del Mediterráneo: aceite de oliva, ajo, pimientos, cebollas, verdeo, puerro, albahaca, nueces, tomate fresco, orégano, son los mejores amigos de todas las pastas. El queso rallado no debe considerarse, pues incrementa notablemente el ínfimo porcentaje de grasa que posee este alimento privilegiado.
- **Carnes:** hay que desgrasarlas muy bien y sacar la piel de las aves antes de la cocción. Para resaltar los sabores, hay que crear productos de tostación (sin fritura), etc. Se logra con un primer paso obligado por el grill del horno o la plancha. Luego, se puede continuar junto con frutas y verduras en cazuelas, en bolsas de horno o envueltas en papel.
- **Pescados:** merecen una advertencia, lavarlos muy bien antes de la cocción, ya que se mantienen con hielo y sal. Luego, la consigna es elegir líquidos con sabor (jugos de frutas, vino, vinagres suaves), muchas verduras aromáticas y hierbas. Envueltos en papel, bolsas, asaderas selladas o directamente plancha o parrilla.

Los ingredientes que dan sabor

- **Vegetales aromáticos.** Debemos tener en cuenta que muchos tienen más aromas que sabores. Es importante no cocinarlos por segunda vez. Elegimos cebolla, ajo, verdeo, puerro, perejil, ciboulette, apio, hinojo, albahaca, zanahoria, rábano picante, pimientos (ají, chile).
- **Hierbas aromáticas.** Cumplen igual función, ya sea fresca o seca. Son una buena opción: estragón (pollo y pescados), laurel (marinadas), mejorana (carnes), melisa (verduras), menta (frutas, conejo y cordero), orégano (adobos, pollo, tomate), romero (patatas, budines, cordero), salvia (quesos blancos, carnes blancas), tomillo (huevos, arroz, legumbres, carnes).
- **Semillas aromáticas.** Se debe tener en cuenta que necesitan mayor tiempo para saborizar. Para elegir hay varias como: anís (para pescados, pollos, repostería), apio (sopas, guisos, carnes, huevos), comino (choclos, carnes), coriandro (carnes), semillas de mostaza (carnes y papas, cereales), semillas de sésamo (repostería, harinas y cereales).

- **Especias.** En general, su intenso sabor supera su perfume. Las más usadas son canela, azafrán, clavo de olor, cúrcuma, nuez moscada, pimienta, jengibre, estragón, páprika (pimentón) y comino.

El famoso “Bouquet Garni”

Bouquet Garni, es propio de la gastronomía francesa y significa "ramillete guarnecido".

El Bouquet Garni es un atadillo o ramillete de hojas de apio con hierbas aromáticas para dar sabor a la comida. El ramito más clásico está formado por dos o tres ramitas de perejil, otras tantas de tomillo y una o dos de laurel; y según la región donde se prepare el plato, se incorporaran otras más, como albahaca, romero, estragón, etc.

El ramillete de hierbas aromáticas se ata con un hilo o se coloca en la parte verde del puerro, se incorpora a la cocción y se hierve con el resto de los ingredientes; para retirar justo antes de servir los platos. La cocina francesa usa el Bouquet Garni en la preparación de sopas o para sazonar los guisos o estofados.

Extra:

Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: fritado, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina.

La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en “más saludables” y en “menos saludables”. No es necesario condenar el uso de alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas “bombas” para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica.

A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones claras a la hora de preparar los alimentos.

MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

- **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojo o hidratación—. Si un alimento puede consumirse “crudo” sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta.

También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

- **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede emplearse como caldo. Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

- **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65 C° a 80 C°, para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos

flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.

- **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

- **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o pre-cocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

- **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carne roja, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, pasteles con masa hojaldre, patatas, boniatos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de

sus materias primas.

- **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente digerible. También pueden grillarse verduras tanto en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

- **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de pastels, las patatas para horneado o frito, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.

- **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.

- **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

- **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de verduras, frutas y carnes exclusivamente. Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.

- **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen succulentos platos combinando legumbres con verduras y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.

- **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos

tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.

- **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es el grillado.

- **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritos (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar. Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud. El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.

- **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por sí solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado

propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la salud.

- **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para verduras, las cuales se abrillantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.

Clasificación orientativa de los principales alimentos

Frutas

Albaricoque (Damasco)
Ananá (Piña)
Arándanos
Banana
Cereza
Ciruela
Coco
Dátil
Frambuesa
Fresa (frutilla)
Frutos del bosque (frutos rojos combinados)
Grosella
Higo
Kiwi
Limón
Mandarina
Mango
Melocotón (Durazno)
Níspero
Manzana
Melón
Membrillo
Mora
Naranja
Papaya
Plátano (variedad similar a la banana)
Pomelo
Pera
Sandía

Uva

Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (palta)

Ají

Ajo

Alcachofa (Alcaucil)

Apio

Berenjena

Boniato (Batata)

Brotes de Soja

Brotes de Alfalfa

Brócoli (Brécol)

Calabacín

Calabaza

Cebolla

Cilantro

Coliflor

Champiñón

Chaucha

Choclo

Espárrago

Gírgolas (hongos)

Hinojo

Nabo

Patata (papa)

Perejil

Pimiento morrón

Remolacha

Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)

Repollo (Col)

Setas de hongos comestibles

Tomate (Jitomate)

Zanahoria

Zapallito (Zucchini)

Zapallo

Hortalizas de hoja verde

Acelga
Achicoria
Berro
Escarola
Endibia
Espinaca
Lechuga (en todas las variedades)
Puerro
Rúcula

Cereales y derivados

Arroz integral
Avena (arrollada)
Cebada
Copos de arroz integral
Copos de maíz
Copos de salvado (en todas sus variedades)
Fécula de maíz (Maicena®)
Fideos al huevo (en todas sus variedades)
Fideos de sémola (en todas sus variedades)
Galletas de arroz
Galletas de harina de arroz (dulces)
Galletas de trigo
Galletas integrales
Galletas integrales dulces
Grisines de salvado (palitos de pan)
Germen de trigo
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)
Harina de arroz
Harina de maíz
Harina de trigo
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)

Pan blanco
Pan blanco con semillas de sésamo
Pan de centeno
Pan de salvado
Pan de trigo
Pan integral
Pan multicereal
Pasta (seca o fresca, en todas sus variedades)
Sémola de trigo candeal
Turrón de arroz
Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

Legumbres

Arvejas (guisantes)
Garbanzos
Granos de soja
Judías secas (alubias, porotos o frijoles)
Lentejas

Frutos secos

Almendras
Avellanas
Cacahuetes (maní)
Castañas
Nueces
Pipas de Girasol

Carnes, embutidos y otros

Aves (en todas sus variedades)
Arenque
Atún
Caballa
Calamar

Carne de cerdo
Carne de cordero
Carne de novillo (sin grasa)
Carne de ternera magra
Embutidos (en todas sus variedades)
Huevo
Jamón cocido (jamón York)
Jamón crudo (ibérico o serrano)
Langosta de mar
Mariscos de mar (gambas)
Merluza
Pollo desgrasado (sin piel)
Salmón rosado
Sardina
Trucha

Productos lácteos y derivados

Leche (en todas sus variedades)
Nata (en todas sus variedades)
Postres lácteos (en todas sus variedades)
Queso crema (en todas sus variedades)
Quesos duros (en todas sus variedades)
Quesos fundidos (en todas sus variedades)
Quesos magros (en todas sus variedades)
Queso Cottage
Queso Port Salut
Quesos semiduros (en todas sus variedades)
Requesón
Ricotta magra
Yogur desnatado
Yogur desnatado con cereales
Yogur desnatado con frutas

Aceites vegetales comestibles

Aceite de oliva (todas sus variedades)

Aceite de girasol

Aceite de maíz

Aceite de uva

Aceite de coco

Condimentos naturales

Aceto balsámico

Ajo y perejil (provenzal)

Albahaca

Comino

Hierbas naturales (variedades para la cocina)

Jugo de limón

Mostaza

Nuez moscada

Orégano

Pesto (en todas sus variedades)

Pimentón (Páprika)

Pimienta blanca

Pimienta negra

Sal baja en sodio

Salsa de soja (soya)

Salsas naturales (no fritas)

Vinagre blanco

Vinagre de manzana

Vinagre de vino

Dulces

Azúcar blanco

Azúcar rubio

Azúcar moreno

Azúcar glas (impalpable)

Cacao

Canela molida

Canela en rama
Chocolate de taza
Chocolate amargo
Chocolate semi amargo
Chocolate con azúcar y leche
Edulcorante
Miel
Esencia de vainilla
Vainilla en vaina

Bebidas

Agua mineral
Agua natural
Batido de cacao con leche desnatada
Batidos de frutas con agua
Batidos de frutas con leche desnatada
Bebidas alcohólicas (todas)
Bebidas carbonatadas (todas)
Bebidas saborizadas (con y sin gas)
Brandy
Café negro molido
Café descafeinado
Cava (o Champagne)
Cerveza con alcohol (en todas sus variedades)
Cerveza sin alcohol
Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)
Jerez
Jugo de naranja
Jugo natural de frutas
Limonada (zumو de limón con agua y azúcar)
Malta
Malta torrada
Marsala
Oporto
Ron (Rhum)
Té blanco

Té negro
Té rojo
Té verde
Tequila
Vino blanco
Vino dulce
Vino espumante
Vino tinto
Vodka
Whisky

Referencias Bibliográficas

- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Orzola, Mariano, **40 alimentos medicinales para una salud de acero**, OrzolaPress, Amazon Kindle, 2013.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.

Sobre el autor



Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con más de 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado miles de artículos desde 1998 a la actualidad. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros *“Esencial para verte y sentirte bien”* (más de 20.000 descargas desde 2009), *“Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS”* (2013 – Editorial Planeta), *“Cinco leyes infalibles para relaciones extraordinarias”* (2013) y *“Lo que debes saber sobre los Alimentos para estar saludable y delgado”* (2014). Su interés por la gastronomía lo llevó a convertirse en un buscador de recetas prácticas, aquellas que pertenecen a la “cocina casera”, y difundirlas para que todos puedan preparar y disfrutar. Actualmente se desempeña como escritor y editor de libros en formato digital sobre bienestar, dietas, cocina, plenitud y felicidad desde una perspectiva más holística y práctica, a través de OrzolaPress, la agencia editorial que él mismo

fundó.

DESCUBRE A MARIANO ORZOLA EN:

TWITTER: [Http://www.twitter.com/MarianoOrzola](http://www.twitter.com/MarianoOrzola)

TIENDAS AMAZON: AMAZON.es / AMAZON.com

YOUTUBE: [Https://www.youtube.com/user/msorzola](https://www.youtube.com/user/msorzola)



OrzolaPress

Por una vida feliz.

